

Выступление на тему:

**«Роль физической культуры и спорта в
жизни детей с ОВЗ»**

Учитель надомного обучения
Теленьга Татьяна Григорьевна
школы-интерната
ст. Полтавской

Повышение двигательной активности оказывает существенное воздействие на совершенствование процесса социализации детей с ограниченными возможностями здоровья. Физическая культура и спортивные занятия, как наиболее способы двигательной деятельности, формируют самодостаточную и гармоничную личность, развивают его физически и духовно, обогащая его эмоционально, разряжая его напряженность, уводя его от проблем, переключая внимание на другие ценности, повышают престижность человека, его социальный статус в обществе. Основной целью проведения физкультурных занятий с детьми с ОВЗ является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Целью адаптивной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации. Отклонения в некоторых физических или психических функциях организма обучающихся с ОВЗ затрудняют освоение образовательных программ, поэтому такая категория детей нуждается в создании специальных условий обучения и воспитания. Адаптивное физическое воспитание выступает неотъемлемым элементом общей системы учебно-воспитательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья. Его целью считают адаптацию лиц с функциональными ограничениями к окружающей среде и социуму. Для этого ставятся следующий комплекс взаимосвязанных задач: – укреплять здоровья и благоприятствовать нормальному физическому развитию организма; – формировать жизненно необходимые умения и навыки; – развивать моторику организма; – воспитывать желания и умения заниматься физическими упражнениями самостоятельно; – воспитывать морально-волевые качества личности; – уменьшить противоречия между потребностями человека с ОВЗ и психофизическими возможностями его организма.

Наиболее эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей и эмоционально-волевой и психи-

ческой сферы обучающихся с ОВЗ, является игровой метод. Именно игра имеет огромное значение в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Психологической основой игры является преобладание у ребенка эмоциональных переживаний, свобода их выражения, искренний смех, восторг, то есть та эмоциональная сущность ребенка, которая выражается как в физической, так и в психической сфере. Для большей адаптации обучающихся на занятиях по физической культуре целесообразно использовать различные подвижные игры с разной преимущественной направленностью, степенью интенсивности, игры на развитие познавательных способностей и психических функций: – подвижные игры с ходьбой, бегом и прыжками; – подвижные игры с лазаньем, ползанием, перелезанием; – подвижные игры с ловлей, передачей, перекачиванием мяча; – подвижные игры с различными предметами; – развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей; – развитие координационных способностей; – подвижные игры, включающие развитие сенсомоторных функций зрительного восприятия; – подвижные игры, активизирующие мышление: наглядно-действенные и наглядно-образные формы, сравнение объектов по различным признакам.

Специфика работы с детьми с ОВЗ состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми.

В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

На начальных этапах обучения целесообразно проводить с детьми бессюжетные подвижные игры, так как у них еще не сформированы основные движения, малый двигательный опыт, не умеют ориентироваться в пространстве помещения и не могут понять правила и условия сюжетной игры. Бессюжетные подвижные игры способствуют повышению эмоционального тонуса и учат детей ориентироваться в условиях подвижных игр.

При обучении детей физическим упражнениям применяются словесные, наглядные и практические методы.

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Практика показала, что на физкультурных занятиях при правильной организации, можно реализовать целый комплекс задач, не лишая детей двигательной нагрузки

- закреплять представления детей об окружающем мире;
- обогащать словарь ребёнка;
- классифицировать предметы по форме, цвету, величине. и др.;
- закреплять количество и счёт;
- ориентировку в пространстве.

Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей, являются главным условием подготовки его к жизни. У большинства детей с ОВЗ отмечается недостаточный уровень развития познавательной сферы, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе инструктора ФК.

Тесное взаимодействие учителя и родителей – это главный принцип работы с детьми ОВЗ.

1. Коррекционное направление адаптивной физической культуры с проблемными детьми обеспечивает физическое, познавательное, коммуникативное, речевое развитие детей.

2. Обучение детей с нарушениями в развитии по адаптивной физической культуры – это эффективный путь к успешной интеграции детей с ОВЗ.

3. Дети с ограниченными возможностями здоровья испытывают дефицит двигательной и эмоциональной активности, поэтому на занятиях физкультурой необходимо большое разнообразие двигательной деятельности.

Формы работы на занятиях достаточно разнообразны: систематические, индивидуальные, соревновательными и игровыми.

На занятиях присутствуют родители, участвующие в процессе занятия. Это дает возможность более эффективного включения ребенка процесс обучения. При работе с данной группой детей необходимо использовать наглядно-действенные способы работы для объяснения того или иного упражнения, так как обращенная речь доступна не для всех детей.

Большое значение имеет физкультурно-оздоровительная работа с детьми ОВЗ. Упражнения на дыхание, закаливание, массаж, ходьба по корригирующим дорожкам оказывают стимулирующее воздействие на физиологические системы детей. Оказывая благоприятное воздействие на психологическое и физическое состояние, как здоровых детей, так и детей с ОВЗ. Эта работа должна вестись не только во время физкультурного занятия, но и в продолжительности всего дня (утренняя гимнастика, динамические паузы, подвижные игры на прогулке, гимнастика после дневного сна, физкультминутки).

Необходимо уделять большое внимание режиму двигательной активности детей с ОВЗ. Потому что утомление у таких детей может произойти раньше, чем у здоровых ребят. При наличии признаков утомления (значительное покраснение кожи, напряженное выражение лица, выраженное потоотделение, дыхание резкое и поверхностное) нагрузку следует уменьшить. Заключительная часть занятия должна закончиться упражнениями на расслабление или элементами аутотренинга, чтобы

успокоить ребенка. Занятия физкультурой для детей с ограниченными возможностями здоровья является одной из эффективных форм их социализации, а также коррекции нарушений их развития.

На фото:

-Упражнения на гимнастической скамейке на развитие равновесия, координационных способностей и укрепления мышечного корсета спины

- упражнения с обручами

Упражнения с обручем – это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений. Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Упражнения с надувным мячом. Фитбол-гимнастика – это специальная гимнастика на надувных мячах разного диаметра. Такие упражнения оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями здоровья, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, суставов и связок, а также улучшению кровообращения и обмена веществ.

Адаптивная физическая культура играет огромную роль в структуре реабилитационных и коррекционных мероприятий, так как по специфике действия влияет не только на физическое и психическое состояние человека, но и на расширение его социального опыта. В процессе занятий адаптивной физической культурой у детей с ОВЗ появляется осознанное отношение к своим силам и уверенности в них, возникает потребность в систематических занятиях физической культурой и даже в ведении здорового образа жизни.