

Важность физической культуры в жизни детей ОВЗ

Физкультура для детей с ОВЗ в дошкольном возрасте — важный предмет, обучающий ребенка уважать свое тело. Сам процесс физического воспитания включает восстановление функций нарушенных анализаторов, восполнение дефицита двигательной активности с учетом конкретного дефекта, формирование морально-волевых качеств. Полноценное развитие детей дошкольного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Ни для кого не секрет, что в современном обществе уровень здоровья детей снижается, болезни «помолодели», увеличивается процент детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей, является адаптивная физическая культура. Целью адаптивной физической культуры является: формирование потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие.

Поэтому регулярные занятия 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.

Анализируя значение физического воспитания в группах, где обучаются дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), надо отметить, что специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона, в том числе и процесса физического воспитания. Наблюдения и практический опыт показывают, что дошкольники с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки его к жизни.

Определение методики занятий и правильное распределение физических нагрузок зависит от возрастных и индивидуальных особенностей, присущих детям конкретного возраста. Во время физических занятий также стоит учитывать особенности развития детского организма

Двигательные нарушения, так же как интеллектуальные и речевые, связаны с органической патологией двигательного-кинестетического анализатора.

Специальные упражнения совершенствуют движения и одновременно развивают речь и интеллект. Так же оздоравливается связанная с моторикой вегетативная система.

Дети с ОВЗ (кроме нарушений ОДА) выполняют те же упражнения, что и здоровые школьники, но без нормативных требований.

Основные принципы АФК:

- 1. Индивидуализация:** опора на индивидуальные способности и возможности ребенка для создания оптимальных условий его развития.
- 2. Компенсаторная направленность:** возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиления сохраненных, создание «обходных путей».
- 3. Учет возрастных особенностей:** осознание, что ребенок с ОВЗ проходит те же стадии развития, что и здоровый, только медленнее и с другим конечным результатом .
- 4. Адекватность:** соответствие всего комплекса компенсаторных, лечебно-восстановительных средств и методов реальным функциональным возможностям, потребностям и интересам ребенка.
- 5. Оптимальность:** разумная сбалансированность величины психофизической нагрузки и целесообразные адаптационные приемы.
- 6. Вариативность:** многообразие упражнений и условий их выполнения
разные способы регулирования эмоционального состояния: релаксация, нетрадиционные психотехники (гимнастика тайцзицюань для старшеклассников) разные формы воздействия на сенсорные каналы: зрение, слух, кинестетику, обоняние развитие речи (подвижные игры

с речетативами) развитие мелкой моторики («пальчиковые» игры) развитие интеллекта (игры со счетом, выстраиванием слов).

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, использование нестандартного оборудования, красочного инвентаря.
3. Своевременная и тактическая помощь каждому ребенку, развитие в нем веры в собственные силы и возможности.

Дети очень любят заниматься в спортивном зале, где можно создать благоприятную психологическую обстановку. Приятно наблюдать, как дети от занятия к занятию улучшают свои двигательные возможности.

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

.