

**Физкультурно-оздоровительная работа с детьми с ОВЗ  
в условиях инклюзивного обучения.**

**Учитель физической культуры: Батов Д.А.**

Инклюзивное обучение – процесс развития общего обучения, который подразумевает доступность обучения для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к обучению для детей с особыми потребностями.

Физкультурно – оздоровительная работа должна строиться с индивидуальным подходом и учётом особенностей детей. Например, при включении в подвижные и спортивные игры подбирать ролевые функции исходя из функционального состояния каждого участника, а при проведении эстафет соответственно распределять различные задания. Можно использовать с форой – с разными дозировкам, исходными и конечными положениями.

Анализируя процесс физического воспитания детей с ОВЗ, надо отметить, что специфической направленностью в работе с этой категорией детей является её коррекционно – компенсаторная сторона, в том числе и процесса физического воспитания.

Дети 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.

Коррекционная работа, осуществляемая адаптивной физической культурой, и, представляющая собой систему различных мероприятий, направленных на исправление недостатков в развитии человека, является основой социальной реабилитации и поэтому между понятиями физической и социальной реабилитации существует взаимосвязь. Здесь опорными становятся принципы, а также методы деятельностного подхода, деловых игр, коллективного способа обучения, учение о приоритетном развитии высших психических функций, об укрупнении дидактических единиц, одновременном развитии всех учащихся, личностно развивающем образовании.

Физическое воспитание детей с ОВЗ занимает особое место. В процессе физического воспитания и развития детей происходит не только становление двигательной сферы ребёнка, но и осуществляется формирование умственных способностей, нравственно – эстетических чувств, развитие речи, закладываются основы целенаправленной и организованной деятельности. Уровень физической подготовленности детей с ОВЗ играет важную роль в их социальной адаптации. Поэтому именно двигательная активность, стимулирующая развитие всех систем и функций организма, коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений, воспитание личности является основным механизмом инклюзивного образования.

Главное на занятиях по физической культуре заинтересовать ребёнка, создать игровую ситуацию. Целью является создание целостной системы педагогического процесса, обеспечивающего создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей и укрепления здоровья, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей с ОВЗ, путём повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция двигательных нарушений; разработка и использование таких методов, приёмов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Задачи физического развития и физического воспитания детей с ОВЗ:

1. Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками;
2. Охранять жизнь и укреплять здоровье детей;
3. Формировать правильную осанку и содействовать профилактике плоскостопия;
4. Создавать условия и формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности;
5. Развивать у детей движения, двигательные качества, физическую и умственную работоспособность, учитывая возрастные и индивидуальные особенности;
6. Тренировать у детей сердечно – сосудистую и дыхательные системы, закаливать организм;
7. Создавать условия для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний;
8. Осуществлять систему коррекционно – восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников;
9. Учить детей выполнять движения и действия по подражанию действия взрослого;
10. Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции;
11. Формировать у детей игровые двигательные действия.

На занятиях по физическому воспитанию решаются как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Основные направления коррекционно – педагогической работы:

- 1) Метание – один из первых видов двигательной активности ребёнка, который основывается на развитии хватательных движений и действий малыша. В

процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук. Всё это имеет особое значение для коррекции отклонений в познавательной сфере детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять своё поведение требованиям инструкции взрослого.

- 2) Ходьба направлена на развитие основных движений ребёнка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо - двигательной и зрительно - двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребёнка.
- 3) Бег способствует совершенствованию основных движений ребёнка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует лёгкость и изящество при быстром перемещении ребёнка. Совместный бег в группе детей закрепляет навыки коллективных действий, способствует появлению эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности. Правильная организация бега детей позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желание участвовать в совместной деятельности.
- 4) Прыжки направлены на развитие основных движений ребёнка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки следует вводить постепенно и очень осторожно, поскольку они создают большую нагрузку на неокрепший организм ребёнка. Детей начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой взрослого. Для совершенствования навыков в прыжках ребёнок должен проявить волевые качества своей личности, сосредоточиться и собраться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у детей начинают закладываться основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.
- 5) Ползание, лазанье, перелезание направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывают положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног, на укрепление внутренних органов и систем. Данное направление работы является одним из важнейших, поскольку представляет высокую коррекционную значимость, как для физического, так и для психического развития ребёнка.
- 6) Общеразвивающие упражнения способствует развитию интереса к движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата.
- 7) Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом. В общеразвивающих упражнениях выделяют следующие группы движений: упражнения без предметов; упражнения с предметами; упражнения, направленные на формирование правильной осанки; упражнения для развития равновесия.

8) Подвижные игры закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству со взрослыми и детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих детей. Дети учатся находить своё место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, активной совместной деятельности. В процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств воспитанников, у детей формируются умения адекватно действовать в коллективе сверстников.

Наиболее эффективна организация подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и лёгких, а следовательно, увеличивается приток кислорода в кровь, что благотворно влияет на общее состояние здоровья.

Игры с движениями необходимо сочетать с другими видами деятельности детей. Подвижная игра с ее выраженным эмоциональным характером – одно из самых любимых занятий детей. Она должна быть правильно подобрана с учетом возможностей ребенка (как физических, так и речевых).

Характер подвижной игры, ее содержание должно быть разнообразным. Это может быть сюжетная игра («Поезд», «Самолет»), может проходить по типу игр-инсценировок, бессюжетных игр, упражнений, игр с предметами (с мячом, бубном). Эти игры дают возможность отработать с ребенком наиболее простые движения (ходьба, бег, прыжки) и постепенно подготовить его к овладению более сложными, комбинированными движениями. Подвижные игры, нормализуя моторную функцию ребенка, помогают решить ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышают активность, развивают подражательность, формируя игровые навыки, поощряют творческую активность детей. Одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию чувства ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психическое состояние детей.

Прежде чем предложить детям подвижную игру, необходимо заблаговременно познакомить их с элементами игры, поупражнять в тех движениях, которые им трудны. Сам педагог принимает активное участие в игре, помогая, подбадривая, отмечая малейшие успехи тех, кто с трудом или частично справляется с заданием. Необходимо проявлять терпимость к детям, которые не могут или не понимают, поэтому неправильно выполняют задание. Каждый ребенок должен участвовать в игре, выполняя посильные для него действия, по возможности стараясь подражать ведущему и товарищам, выполнять действия вместе с педагогом. Важно, чтобы у детей появилась уверенность в своих силах.

В зависимости от состояния здоровья ребенка необходимо использовать различные средства физической культуры, а при отклонениях в состоянии здоровья

– лечебную физическую культуру (ЛФК), которая в данном случае является методом функциональной терапии и составной частью адаптивной физической культуры (АФК).

ЛФК – метод, при котором используются средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного становления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. Обычно используется в сочетании с другими терапевтическими средствами на фоне регламентированного режима и в соответствии с терапевтическими задачами.

Действующим фактором ЛФК являются физические упражнения, т.е. специально организованные движения (гимнастические, спортивно-прикладные, игровые).

Современным направлением является адаптивная физическая культура как коррекционно-педагогическая составляющая в системе психолого-педагогической работы. Включает многообразную структуру двигательной активности.

Основная задача АФК – восстановление врожденной потребности в двигательной активности, которая в сочетании с правильным, сбалансированным питанием является важным элементом режима, положительно влияющим на здоровье ребенка. Активные движения повышают устойчивость к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Адаптивная физическая культура способствует развитию умственных способностей, восприятия, мышления, пространственных и временных и временных представлений. Нормальное двигательное развитие способствует активизации психики и речи ребенка, что в свою очередь стимулирует становление двигательных функций, связи между развитием мелких мышц, движениями руки и речью.

Среди корригирующих упражнений особое значение имеют дыхательные упражнения; упражнения на расслабление; упражнения на нормализацию поз и положений головы и конечностей; развитие координации и равновесие; развитие силовых качеств (упражнения сопротивления); коррекция осанки; развитие ритма и пространственной организации движения.

В ходе выполнения движений у детей не должно быть задержки дыхания. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание в первую очередь на выдох, а не на вдох. Если дети начинают дышать через рот, необходимо снизить дозировку упражнений. При этом следует исключить случаи постоянного ротового дыхания у детей вследствие заболеваний носовой полости.

При проведении фронтальных занятий следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах. Нельзя допускать долгих объяснений заданий т.к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей т.к. это усиливает мышечное напряжение и усложняет выполнение упражнений.

Основные виды и содержание упражнений, используемые на физкультурных занятиях:

1. Упражнения для растягивания мышц используются для снятия напряжения, профилактики тератогенеза, расширения диапазона движения.
2. Упражнения для развития чувствительности мышц (силовые упражнения на сопротивление).
3. Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности мышц.
4. Упражнения для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц.
5. Упражнения на выносливость.
6. Статические упражнения напряжения – расслабление, для устранения спазмов и судорог.
7. Тренировка ходьбой (обучение правильной ходьбе с опорой и без нее).
8. Тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств через повышение чувствительности мышц.
9. Упражнения на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы.

Таким образом, выстроенная физкультурно – оздоровительная работа с детьми с ОВЗ способствует укреплению здоровья детей и их физическому развитию, закрепляет успехи ребёнка, достигнутые в коррекционно – развивающей работе в условиях инклюзивного обучения.