

Целенаправленные и дозированные физические упражнения, с четким подбором средств и методов являются мощным фактором коррекции и компенсации недостатков в физическом и психическом развитии детей с ОВЗ.

Особенности преподавания физкультуры детям с ОВЗ

Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья отличаются от здоровых школьников тем, что у них наряду с изменениями функционирования внутренних органов и самочувствия качественно меняется психическое состояние. 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, а для более физически развитых детей из этой группы, занятия определенными видами спорта, соответствующих их физическим и психическим возможностям и участие в специальных соревнованиях. Поэтому уроки адаптивной физической культуры в школе имеют исключительно важное значение.

На сегодняшний день все существующие формы адаптивного физического воспитания, предназначенные для лиц с ограниченными возможностями здоровья, для инвалидов, а именно - занятия по физическому воспитанию, ритмике, ЛФК, ОФП, уроки по физической культуре и другое - сегодня правильнее называть уроками по адаптивной физической культуре. 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.

Как и всякая культура, культура физическая - это прежде всего «работа с духом» человека, его внутренним, а не внешним миром. Без сформированного истинно ценностного отношения к телу невозможна никакая подлинно культурная деятельность, практика, направленная на тело, образование, спорт. Как уникальный предмет учебного плана физическая культура должна быть нацелена в том числе и на развитие умственных способностей, расширение словарного запаса учащихся. При этом в процессе обучения физической культуре и спорту следует помнить о реализации принципа природосообразности, обоснованного Я.А.Каменским в его «Великой дидактике», суть которого заключается в наиболее полном развитии природных задатков человека при соблюдении законов природы и педагогики.

Преподавание физкультуры детям с ОВЗ.

Анализируя процесс физического воспитания в школе, 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 школьники 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, является основой социальной реабилитации и поэтому между понятиями физической и социальной реабилитации существует диалектическая взаимосвязь. Здесь опорными становятся принципы, разработанные Л.С.Выгодским (опора на сохраненные возможности, зоны ближайшего развития), 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.

Методические рекомендации по преподаванию физкультуры

Диагностика и учет исходных двигательных возможности человека, характера двигательных нарушений позволяет разрабатывать научно-методические основы обучения физической культуре и спорту, физического воспитания, коррекционной педагогики. Актуальность этого положения обусловлена важной ролью двигательного анализатора в развитии высшей нервной деятельности и психических функций человека. Так, известно, что нарушения в тонкой моторике (дифференцированном движении пальцев рук, координации движений рук и ног при ходьбе, кинестетических нарушений) определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект - нарушением аналитикосинтетической деятельности коры больших полушарий головного мозга, в основе которого лежит органическая патология корковых зон двигательного-кинестетического анализатора. Этим обусловлена первичность двигательных нарушений в структуре заторможенного умственного развития ребенка. Устранение двигательных нарушений или их совершенствование способствует развитию аналитико-синтетической функции коры головного мозга, интеллекта человека.

Приведу примеры упражнений для коррекции двигательных возможностей.

● *Коррекция ходьбы*

У большинства детей с ОВЗ отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног не согласованы, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища. В младших классах выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу. Примеры физических упражнений для коррекции ходьбы: «Рельсы», «Узкий мостик», «Лабиринт», «Гусеница», «Кошка», «Ловкие руки»

● *Коррекция бега*

У детей с ОВЗ при выполнении бега типичными ошибками являются излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах. Примеры физических упражнений для коррекции бега:

- ходьба ускоренная с переходом на бег;
- бег «змейкой», не задевая предметов;
- бег с подскоками;
- бег с подпрыгиванием и доставанием предметов;
- бег за обручем;
- бег с грузом в руках.

● *Коррекция прыжков*

Ошибками в прыжках в длину и высоту у детей с интеллектуальной недостаточностью являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками. Предлагаемые подготовительные упражнения не включают

классических прыжков в длину и высоту, но способствуют физическому развитию стопы и всех мышц ног. Примеры упражнений для коррекции прыжков:

- выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
- прыжки через скакалку (на одной ноге, на двух ногах, поочередно);
- подскоки на двух ногах с продвижением вперед.

● *Коррекция лазания и перелезания*

Программой по физической культуре для детей с ОВЗ предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствие. Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезание корригируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью, непременное условие – обеспечение безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.

● *Коррекция метания*

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоить с детьми разнообразные предметные действия: подготовку обычно начинают с помощью больших мячей, а затем переходят к малым. Примеры физических упражнений для коррекции метания:

- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;
- бросок мяча в стену и ловля его;
- ведение мяча на месте правой, левой рукой.

● *Коррекция расслабления*

Характерной особенностью движений ребенка с отставанием интеллектуального развития является избыточное мышечное напряжение во время выполнения физических упражнений. Примеры упражнений для коррекции расслабления: «Бабочка», «Вертолет», «Плети», «Покажи силу», «Обними себя», «Велосипед», «Скалолазы».

● *Коррекция осанки*

Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.

Примеры упражнений для коррекции осанки : – для коррекции боковых искривлений позвоночника: «Кошечка», «Колечко», «Ванька-Встанька», «Лодочка», «Пловец»; – для коррекции круглой (сутулой) спины: «Кроль», «Насос», «Штанга», «Силач»; – для коррекции кругловогнутой спины: «Дровосек», «Столбик», «Велосипед», «Ножницы»; – для коррекции плоской спины: «Ящерица», «Пистолетик», «Свеча», «Бокс».

● *Профилактика и коррекция плоскостопия*

Плоская стопа довольно часто встречается у детей с умственной отсталостью, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить имеющиеся нарушения и принять профилактические меры. Плоская стопа характеризуется опусканием продольного или поперечного свода, которое вызывает болезненные ощущения при ходьбе и стоянии, плохое настроение, быструю утомляемость. Основной причиной плоскостопия является слабость мышцы связочного аппарата, поддерживающего свод стопы. Чаще плоскостопие встречается у соматически ослабленных и тучных детей, хотя природа его возникновения может быть разной. Различают плоскостопие врожденное, рахитическое, паралитическое, травматическое и самое распространенное – статическое.

● *Коррекция дыхания*

Для детей с умственной отсталостью характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Чем раньше ребенок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений. Примеры упражнений для коррекции дыхания: «Куры», «Понюхай фрукт», «Шторм на море», надувание мыльных пузырей.

● *Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью*

Ценность подвижных игр для детей с отставанием интеллектуального развития заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. При подборе подвижных игр важно учитывать эмоциональное состояние, характер, поведение детей. Эмоциональное напряжение, усталость могут вызвать нарушения поведения, капризы, ссоры, драки, а иногда – обратные реакции: пассивность, нежелание вступать в контакт. При подготовке к проведению подвижных игр педагог должен учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно соответствовать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам детей;
- насыщение игры моторными действиями должно быть постепенным, по мере овладения простыми формами движений;
- содержание игр должно предусматривать коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление организма в целом;
- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка. Примеры коррекционно-развивающих подвижных игр: «Лохматый пес», «Воробушки и кот», «Сиамские близнецы», «Говорящий мяч», «Обгони»

Физкультурные занятия для детей с ОВЗ имеют ряд существенных особенностей. Низкий интеллект и их моторная недостаточность значительно затрудняют процесс обучения. Поэтому наибольшее значение приобретает использование методов обучения, включающих в себя максимальную наглядность, сопровождающуюся инструктированием с многократными повторениями.

Таким образом, посредством комплексного подхода, на уроках 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.

Список использованной литературы

1. Апанасенко Г. Л.; Попова Л. А.; Медицинская валеология Ростов н/ Д.: Феникс; 200-248 с.
2. Дмитриев А. А. Адаптивная физическая культура в специальном образовании М.; Академия; 2002.-176
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Под редакцией С. П. Евсеева.- М. : Советский спорт.-Том 1; 2005.
4. Гогунев Е. Н.; Марьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунев; Б. И. Марьянов.-М.: Академия; 2004.

