

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Среднеахтубинская школа-интернат»**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ
АДАПТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ.**

Разработала:
Дулина С.А

р.п. Средняя Ахтуба, 2022г.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТИЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ.

Все мы знаем, что основная работа в коррекционной школе направлена на то, чтобы после окончания обучения дети с интеллектуальными нарушениями как можно безболезненнее влились в окружающий социум и стали полноценными членами современного общества.

Одним из средств социализации является адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура обладает высокой социализирующей силой. Она оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности, влияет на межличностные отношения, этические ценности, образ жизни. Занятия физической культурой и спортом детям с ограниченными возможностями здоровья помогают укрепить физические и личностные качества, воспитать веру в свои силы и возможности, стремление к достижению результата, успех которого зависит прежде всего от трудолюбия, силы воли, целеустремленности, благодаря чему выстраивается система ценностей и установок, определяющая индивида как личность.

Необходимым условием социализации детей с ОВЗ является их физическое развитие. Это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности, способствует становлению устной и письменной речи и повышению познавательной активности детей.

Задачи в адаптивной физической культуре можно разделить на две группы. Первая группа — задачи коррекционные, компенсаторные и профилактические. Они вытекают из особенностей занимающихся (лиц с отклонениями в состоянии здоровья и (или) инвалидов).

Вторая группа — задачи образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие — наиболее традиционны для физической культуры.

Исправление нарушений моторики и расширение двигательных возможностей у детей с ОВЗ является главным условием подготовки его к жизни и, в последующем, к физическому труду.

Развитие физических качеств и социальная адаптация детей с ОВЗ наиболее успешно будет осуществляться на занятиях адаптивной физической культурой с использованием специальных коррекционных заданий и упражнений.

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.

Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

Давайте посмотрим несколько упражнений.

Ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях.

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.

При выполнении упражнений перед школьниками ставится задача по удержанию и перемещению тела на уменьшенной площади опоры: это ходьба на носках, по начерченной линии с различными положениями рук, с перешагиванием через препятствия.

Упражнения способствуют развитию координации движений, воспитанию внимания, развитию равновесия, точности движения, ориентировки в пространстве, формированию хорошей осанки.

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев. Отклонения всегда проявляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений, в том числе и в метании. Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь - мячи, различные по объему, весу,

Универсальность упражнений с мячом состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков.

Характерной особенностью движений ребенка с ОВЗ является избыточное мышечное напряжение, как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре после и во время вновь изучаемых сложных движений.

Упражнения на расслабление снимают эмоциональное напряжения, расслабляют все мышцы организма и восстанавливают силы.

Согласованные действия рук и ног в определенной последовательности требуют умения управлять движениями, произвольно регулировать степень напряжения и расслабления разных групп мышц.

Ритмические упражнения используются на каждом уроке так как развивают чувство ритма, внимание, координацию, мышление, память, моторику, слух. Задания даются от простого к сложному. Выполняются ритмические упражнения с предметом и без, а также с хлопками по заданию учителя.

В школе-интернате проводится физкультурно-спортивная работа которая включает в себя:

- Утреннюю гимнастику, которая способствует дисциплинированию детей, подготавливает организм к предстоящей работе. В комплексы входят упражнения на различные группы мышц.

- Занятия в спортивных кружках, формируют такие физические качества как сила, ловкость, выносливость. Кроме физических показателей следует отметить и

нравственный аспект спортивного воспитания: развитие воли, силы духа, стремления к победе, коллективизма.

- Дни здоровья, физкультурные праздники, викторины, конкурсы, соревнования «Веселые старты»;

Все это дает положительные результаты, которые помогают детям, адаптироваться к новой среде, коллективу, при выходе во взрослую жизнь.

Ребята нашей школы являются победителями Всероссийских соревнований проекта «Каждый ребенок достоин пьедестала», неоднократными победителями областной Спартакиады.

Двигательная активность является естественной потребностью для детей с ограниченными возможностями здоровья. Она является средством реабилитации и адаптации. Занимающиеся приобретают различные навыки, мотивируются для достижения новых целей, проявляют и закаляют характер, развивают физические возможности. К тому же, общение в коллективе в процессе тренировок, помогает в дальнейшем контактировать с людьми. Командные занятия способствуют анализу поведения других и учат взаимодействию. Таким образом, адаптивная физическая культура является один из важнейших факторов социализации и социальной адаптации