

## **Консультация родителей на тему : «Особенности занятий физической культурой с детьми ОВЗ».**

Подготовила:  
Мехнина Ольга Юрьевна  
инструктор по  
физической культуре

Здоровье детей – богатство нации. Этот тезис не утратил актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален он самый главный, учитывая экологическую обстановку.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя *«душе»* лениться.

Такого человека мы и должны *«создать»* и воспитать, начиная с раннего детства. Но, к сожалению, статистика утверждает, что физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей, а 25-35% детей, пришедших в первый класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.

Цель: получение ребёнком комплексной помощи специалистов по физической культуре в ДОУ, направленной на индивидуальное развитие и успешной адаптации, реабилитации ребёнка в обществе.

Задачи.

1. Создание комфортной среды на занятиях по физической культуре для развития детей и компенсация имеющихся недостатков.
2. Формирования у детей двигательных навыков, улучшение координации движений, увеличение силы и выносливости мышц.
3. Развитие и совершенствование коммуникативных функций, эмоционально-волевой регуляции и поведения.
4. Оказание консультативной и методической помощи родителям.

Продолжительность занятий :

- не более 15 минут- для детей второй младшей группы (3-4 года,
- не более 20 минут-для детей средней группы (4-5 лет,
- не более 25-30 минут-для детей старшей и подготовительной групп (5-7 лет).

Методы организации занятий : индивидуальный, индивидуальный подход в групповом режиме.

Структура проведения занятий в спортивном зале.

Каждое занятие строится по определённому плану и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной

Подготовительная часть предусматривает подготовку к выполнению основных видов движения и специальных упражнений, постепенно включает в нагрузку.

В основной части занятия применяются специальные упражнения в чередовании с общеукрепляющими.

В заключительной части нагрузку постепенно снижают.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно-мышечные приемы (*непосредственная помощь инструктора*);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

На занятиях по физической культуре с детьми с ОВЗ можно использовать ряд подвижных игр, которые обеспечивают высокую двигательную активность на занятиях, развивая и совершенствуя физические качества.

Подвижная игра активизирует все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, она приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте. Для ребенка с нарушением в развитии крайне важно, из каких двигательных действий состоит игра, с какой интенсивностью (*напряженностью*) она проводится, как отвечает на полученную нагрузку организм. Поэтому при подборе игр необходимо учитывать характер и глубину дефекта, реальные двигательные возможности ребенка и его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку. Важно, чтобы величина нагрузки была доступной для ребенка и не вызывала у него перенапряжения.

И сейчас предлагаю несколько подвижных игр, которые можно использовать на занятии с детьми с ОВЗ :

«Подбрось- поймай»,

Цель:

Укреплять и охранять здоровье детей.

Задачи:

1. Учить детей правильному попаданию в цель
2. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
3. Обеспечить высокую двигательную активность на занятиях, развивая и совершенствуя физические качества.

Материал: ячейки от старого кольцеброса, шнурок, теннисный мяч, самоклеющаяся бумага, трубка.

*«Веровочка»*

Цель: развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей.

Инвентарь: скакалка или веревочка не менее 1,5 метров в длину.

Инструкция. Каждому ребенку ведущий раздает по веревке и дает задание – *«нарисовать»* определенную фигуру, например: лесенку, змейку, человечка, домик, кораблик, елочку и т. п. Выигрывает ребенок, наиболее точно изобразивший заданное.

*«Сидячий футбол»*

Цель: развитие координации движений, укрепление мышц ног и туловища, тренировка меткости, быстроты реакции.

Играют две команды по 4-6 человек в каждой.

Инвентарь: мяч для футбола, кегли.

Инструкция. Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой на расстоянии 2,5-3 метров.

Игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот его ловит, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. За неточный бросок мяча штрафное очко. Выигрывает ребенок, получивший меньше штрафных очков.

От педагога физкультуры требуются знания основных дефектов, их проявлений, сопутствующих заболеваний, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам физических упражнений. Также необходимо учитывать возрастные особенности детей с ограниченными возможностями здоровья, так как они развиваются медленнее. Данные знания необходимы педагогу для того, чтобы не навредить здоровью, а также выявить потенциальные возможности ребенка, определить оптимальный путь развития и коррекции. Для более эффективной работы в данном направлении педагогу физической культуры необходимо постоянно взаимодействовать с другими специалистами образовательного учреждения, а именно с психологом, воспитателями, педагогами дополнительного образования, массажистом.

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