

Абдуллина Фаима Римовна

Учитель начальных классов

ГБОУ Республиканский Центр дистанционного образования детей инвалидов

г. Стерлитамак Республика Башкортостан

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ДЕТЕЙ С ОВЗ.

Главной целью здоровьесберегающей педагогики является последовательное формирование образовательного пространства, сберегающего здоровье, с применением учителями здоровьесберегающих технологий для защиты детей от перенапряжения и утомления, воспитания культуры здоровья и повышения интереса к здоровому образу жизни.

Особое место в современной системе образования занимает образование лиц с ограниченными возможностями здоровья. В последние десятилетия сформировались устойчивые негативные тенденции в состоянии здоровья детей всех возрастных групп. Увеличилась частота тяжелых форм патологии, что, в определенной мере, способствовало росту числа детей-инвалидов. Процесс позитивной интеграции учащихся с ограниченными возможностями здоровья в социум является для них сложным этапом социализации. Несмотря на интеграционные процессы в образовательной сфере, проблема обучения таких детей остается сложной [3].

Для решения задачи формирования у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни была разработана программа «Адаптивная физкультура».

Цель программы - обучение детей и подростков оздоровительным и профилактическим комплексам упражнений, а так же воспитание интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

При разработке этой программы учтены рекомендации письма Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Адаптивная физическая культура в школе — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде детей с ОВЗ.

Основные направления адаптивного физического воспитания:

Формирование жизненно важных двигательных умений;

- Развитие двигательных способностей;
- Воспитание личности;
- Развитие сохранных анализаторов;
- Коррекция психических нарушений;
- Предупреждение возникновения вторичных отклонений;
- Коррекция и компенсация нарушений в двигательной сфере.

Все физкультурные занятия, проводимые в школе адаптированы под индивидуальные психо-физические возможности обучающихся.

В специализированных образовательных учреждениях адаптивная физкультура представлена следующими формами работы:

1. в рамках учебной деятельности это:

- уроки физической культуры,
- физкультурные минутки на уроках,
- активные перемены с организацией общешкольных зарядок,
- занятия ритмикой для 1-4 классов;
- занятия ЛФК для учащихся 1-4 классов и классов со сложной структурой дефекта.

На этих занятиях проводятся:

-малоподвижные игры, которые применяются для тренировки координации и внимания.

-прикладные упражнения с элементами ходьбы, ползания, бега. Такие упражнения развивают выносливость ребенка, воздействуют на эмоциональное состояние ребенка, учат его правильному поведению.

-гимнастические упражнения, направленные на укрепление мышц, прямостояние и развития точности движений.

- занятия в сухом бассейне, который заполнен маленькими мягкими шариками. При контакте с ними происходит массаж тела и, кроме того, такие занятия развивают двигательную активность.

-танцевальные упражнения, направленные на совершенствование ритма движений и звуковое восприятие.

2. в рамках внеурочной деятельности:

– занятия в спортивных секциях «Общая физическая подготовка и подвижные игры» для учащихся 1-5 классов и «Общая физическая подготовка и спортивные игры» для 6-10 классов,

– еженедельные спортивные часы на группах продлённого дня, что с учётом школы полного дня приравнивается к 3 уроку физкультуры,

– организация двигательной активности детей во второй половине дня это проведение активных прогулок, организация спортивных соревнований и общешкольных Дней здоровья,

– с учащимися и родителями проводится регулярная просветительская работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья,

- школа тесно сотрудничает с Всероссийским обществом инвалидов, организуем встречи с участниками параспартакиад, наши дети-инвалиды также участвуют в областных соревнованиях для людей с ОВЗ [2].

Использование данных форм работы позволяет расширить двигательную активность детей, приобщить их к доступной спортивной деятельности,

интересному досугу, развить собственную активность, а также они способствуют формированию здорового образа жизни, физкультурному и спортивному воспитанию учащихся.

В школе должны быть созданы все условия для занятий адаптивной физкультурой, функционировать спортивные залы, тренажерные залы, сенсорные комнаты, спортивная площадка и др. Работать с ребятами должны высококвалифицированные специалисты в этой области. При регулярных и правильных занятиях адаптивной физкультурой дети делают большие успехи.

Список используемой литературы

1. Детская инвалидность и инвалидность с детства как медико-социальная проблема. Л.В. Ващенко, А.А. Равлинко, О.Ф. Рубашная, Л.П. Бадюгина, Н.И. Абатурова, П.Н. Попов. Днепропетровская государственная медицинская академия, Областная детская клиническая больница // Клиническая педиатрия (Украина). 2013. № 2 (11).
2. Коноплева А.Н., Лещинская Т.Л. Интегрированное обучение детей с особенностями психофизического развития: монография. Мн.: НИО, 2013. 232 с.
3. Шумиловская Ю.В. Подготовка будущих учителей к преподаванию технологии лицам с ограниченными возможностями здоровья / Ю.В. Шумиловская, К.Е.Романова // Школа будущего. 2011. № 6. С. 51-57.
4. Яшкова, А. Н. Возрастная психология : учебное пособие / А. Н. Яшкова, Н. Ф. Сухарева ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 101 с.
5. Инклюзивное образование детей-инвалидов [Электронный ресурс]/<http://inva.tv/index.php/2009-10-29-13-49-19/149-2010-01-29-15-11-18>

И. В. Абрамова, Т. И. Бочкарёва. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2004 год.

2. С. А. Авилова, Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2008 год.
3. О. А. Степанова. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей группы продлённого дня, педагогов дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - Москва ТЦ Сфера, 2004 год.
4. Н. И. Третьяков, А. А. Андреев, И. А. Забуслаева. Мониторинг: Определение уровня воспитанности учащихся.

5. Н. И. Дереклеева. Новые родительские собрания: 1-4 классов. Москва: ВАКО, 2006 год. Т. В. Толстых, А. В. Хайдукова, С. И. Варламова, Е. А. Сулейманова, Т. А. Савицкая, Т. В. Шепелева, О. А. Свиридова. Играем, празднуем, соревнуемся: сценарии совместных мероприятий с родителями. Волгоград: Учитель, 2009 год.
6. Начальная школа: ежемесячный научно-методический журнал Министерства образования РФ. № 2, 3, 4. 2009 год.
7. С. А. Баранцев, Г. В. Береуцин, В. П. Богословский. Методические рекомендации по проведению гимнастики до учебных занятий и физкультурных минут на уроках. Москва, 1983 год.