**Физическая культура для воспитанников с ОВЗ: обучение и социализация**

Амурзакова Л.Н.

МБДОУ г.Кургана

Детский сад № 57 "Сказка"

Инструктор по физической культуре

*«Дефект сам по себе еще не есть трагедия»*

*[Лев Выготский](https://mybook.ru/author/lev-semenovich-vygotskij/)*

Когда мы имеем в виду доступную среду жизнедеятельности детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, и физическое развитие детей. В процессе физического воспитания и развития детей происходит не только становление двигательной сферы ребёнка, но и формируются умственные способности, нравственно – эстетические чувства, развитие речи, закладываются основы целенаправленной и организованной деятельности.

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.

Среди основных целей и задач реабилитации и социализации детей средствами физической культуры - стоит создание условий для занятий физической культурой и формирования потребностей в этих занятиях.

Это дети с ослабленным здоровьем, они быстро утомляются, устают, они раздражительны или наоборот апатичны. При выполнении заданий у них возникают непроизвольные лишние движения, наблюдается поверхностное и неритмичное дыхание; проявляются нарушения общей моторики особенно во время выполнения основных видов движения: лазания, прыжков, метания. Таким детям свойственно неумение слушать, низкий уровень восприятия, слабая концентрация внимания.

Таким образом, на занятиях необходимо учитывать специфику психики и особенности здоровья каждого ребёнка. Данные дети не имеют серьезных противопоказаний против занятий физической культурой, но требуют особый подход в работе с ними, в частности одним из важных условий является индивидуальный подход.

Для более эффективной работы в данном направлении инструктору физической культуры необходимо постоянно взаимодействовать с другими специалистами образовательного учреждения, а именно с логопедом, дефектологом, психологом, воспитателями.

Задачи физического развития и воспитания детей с ОВЗ:

* формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками;
* развивать у детей движения, двигательные качества, физическую и умственную работоспособность, учитывая возрастные и индивидуальные особенности;
* осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников, предупреждать возникновение вторичных отклонений;
* учить детей внимательно смотреть на взрослого, выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого, по образцу и речевой инструкции;
* формировать у детей игровые двигательные действия.

Специфика занятий физкультурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на коррекцию физического, но и психического здоровья. На своих занятиях инструктор по физической культуре должен проводить диагностику степени физического развития в начале и конце учебного года. Благодаря результатам входной диагностики выявляются основные проблемы развития, и создается индивидуальный образовательный маршрут.

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

* уменьшение физической нагрузки;
* адаптирование сложных для выполнения упражнений, на более легкие;
* исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
* формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
* наблюдение за состоянием ребенка;
* мотивация (похвала, близость с ребенком во время объяснения задания);
* релаксация во время НОД;
* дифференцированный подход;
* оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
* предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Коррекционно-развивающую работу выстраивают с учётом индивидуальной особенности каждого ребёнка. От занятий не освобождается ни один ребёнок и каждый получает нагрузку, соответствующую его состоянию здоровья. Все занятия, и фронтальные и индивидуальные, носят игровой характер и не наносят вред здоровью ребёнка.

Основные направления коррекционно-развивающей работы:

Метание – один из первых видов двигательной активности ребенка, который основывается на развитии хватательных движений и действий малыша. Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизируя всю психическую деятельность ребенка (метание мешочка с песком в цель, перебрасывание мяча друг другу, бросание мяча вдаль, в корзину, катание мяча друг другу из положения, сидя, ноги врозь и т.д.)

Построение направлено на организацию деятельности детей. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

Ходьба направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование

слухо -двигательной и зрительно-двигательной координации (ходьба друг за другом, держась за веревочку, по ограниченной плоскости, с перешагивание через валики, ходьба «змейкой» и по следам (кружкам) и т.д.).

Бег позволяет овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка. Совместный бег в группе детей закрепляет навыки коллективных действий, способствует появлению эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности.

Прыжки направлены на тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки следует вводить постепенно и очень осторожно, поскольку они создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка. Детей начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой взрослого (прыжки с продвижением вперед, через валики, по предметам – кружкам, спрыгивание с предмета и т.д.).

Ползание, лазанье, перелезание способствуют укреплению 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 (подлезание на четвереньках под дугой с опорой на ладони и колени, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, лазанье по гимнастической стенке, по лесенке –стремянке и т.д.)

Общеразвивающие упражнения  развивают интерес к  движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата (с предметами и без предметов).

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.

Занятия планируются так, чтобы детям предлагался самый минимум нового материала и большей частью закреплялись ранее усвоенные действия.

Разучивая с детьми какое-либо действие, соблюдается определенная последовательность. Из-за быстрой утомляемости и слабого физического развития дети с большим трудом усваивают упражнения.

Наличие детских тренажёров позволяет разнообразить деятельность детей и увеличивать нагрузку на отдельные группы мышц, а также позволяет делить детей на подгруппы и уделять больше внимания тем, кто требует сопровождения взрослого.

Для детей с РАС физическая культура  является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития, но и мощным толчком социализации личности. Он затрудняется управлять движением согласно указаниям другого лица и не в состоянии полностью подчинить движения собственным речевым командам. Для таких детей важно развивать имитационные способности (умения подражать), стимулировать к выполнению инструкций, формировать навыки произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве), воспитывать коммуникационные функции и способности взаимодействовать в коллективе.

Для детей с ЗПР характерно наличие патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. На занятиях по физкультуре у детей данной категории выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Важно учитывать, что у дошкольников с ЗПР выявляются трудности при выполнении движений по словесной инструкции.

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

Важнейшей частью коррекционно-развивающей работы считается регулярные контакты с родителями детей с отклонениями по состоянию здоровья. Эти контакты позволили расширить знания родителей о физическом развитии детского организма, о профилактике заболеваний, вооружили их элементарными навыками в физическом воспитании своих детей. Разрабатываются рекомендации для родителей: консультации по использованию совместных подвижных игр с ребёнком в домашних условиях и на прогулке, а также возможности оздоровительных процедур в домашних условиях и рекомендации на летний оздоровительный период по использованию естественных сил природы для закаливания детей и т.д.

Систематическая и последовательная  работа по физическому воспитанию и развитию детей с ограниченными возможностями здоровья способствует социально-коммуникативному развитию детей. Они осваивают правила поведения, культуру общения, комфортно чувствуют себя среди сверстников и укрепляют  свое здоровье, совершенствуют физические качества.

Важное понять, что только при наличии подлинного сотрудничества взрослого и ребёнка можно добиться положительных результатов.