

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №17»**

**«Особенности организации и проведения
физкультурных занятий с детьми
с ограниченными возможностями здоровья».**

Авторский коллектив:

Арсентьева Александра Владимировна, воспитатель

Таракановская Галина Николаевна, воспитатель

Новокузнецкий городской округ 2024г

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья 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. Основной целью проведения физкультурных занятий с детьми с ОВЗ является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

В детском саду физическому воспитанию уделяется особое внимание, как основному фактору сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Занятия по физической культуре строятся с учётом индивидуальной особенности каждого ребёнка, подбирается специальный комплекс упражнений, дозировка физической нагрузки. 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.

К группе лиц с ОВЗ относятся дети:

- глухие (не слышащие);
- слабослышащие;
- позднооглохшие;
- незрячие;
- слабовидящие;
- с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата;
- с нарушениями эмоционально-волевой сферы;
- с нарушениями интеллекта (умственно-отсталые);
- с задержкой психического развития (трудно-обучаемые);

- с нарушениями речи (в том числе тяжелыми);
- со сложными недостатками развития.
- с расстройствами аутистического спектра
- дети группы «риска»

Психологические особенности личности детей с ослабленным здоровьем

- Отсутствует мотивация к познавательной деятельности, ограничены представления об окружающем мире;
- Темп выполнения заданий очень низкий;
- Нуждается в постоянной помощи взрослого;
- Низкий уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение);
- Низкий уровень развития речи, мышления;
- Трудности в понимании инструкций;
- Инфантилизм;
- Нарушение координации движений;
- Неадекватная самооценка;
- Повышенная тревожность, Многие дети с ОВЗ отмечают повышенную впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечается малейшее изменение в настроении;
- Высокий уровень психомышечного напряжения;
- Низкий уровень развития мелкой и крупной моторики;
- Повышенная утомляемость. Они быстро становятся вялыми или раздражительными, плаксивыми, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство;
- Повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

Коррекционные цели и задачи адаптивной физической культуры.

Цель: восстановление, замещение и компенсацию нарушенных функций, совершенствование мышечно-суставного чувства, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, максимальное возможное уменьшение степени ограничений жизнедеятельности, подготовка к социальной интеграции.

Задачи физического развития и физического воспитания детей с ОВЗ:

- формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками;
- охранять жизнь и укреплять здоровье детей;
- формировать правильную осанку и содействовать профилактике плоскостопия;
- создавать условия и формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности;
- развивать у детей движения, двигательные качества, физическую и умственную работоспособность, учитывая возрастные и индивидуальные особенности;
- тренировать у детей сердечно-сосудистую и дыхательную системы, закаливать организм;
- создавать условия для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний;
- осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников, предупреждать возникновение вторичных отклонений;
- учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого;
- учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции;
- формировать у детей игровые двигательные действия.

Обучение и воспитание двигательных качеств базируется на системе методических принципов:

Принцип доступности требует соблюдения следующих правил:

- а) знать возрастные особенности занимающихся детей;
- б) изучать и учитывать индивидуальные особенности занимающихся детей;
- в) соблюдать правило: «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Принцип наглядности. Для его соблюдения необходимо:

- а) определить, какая педагогическая задача должна быть решена средствами наглядности;
- б) организовать восприятие движений с помощью разных органов чувств;
- в) учитывать возможности детей, их предыдущий двигательный опыт и знание занимающихся физическими упражнениями;

Принцип систематичности. При систематических занятиях дети с ОВЗ достаточно эффективно осваивают навыки, а также получают оптимальную, функциональную подготовку.

Принцип прочности. Обеспечивается если:

- а) не переходить к изучению нового упражнения, пока не будут освоено старое;
- б) включать в занятие ранее изученные упражнения в новых сочетаниях;
- в) повышать интенсивность и длительность выполнения освоенных упражнений;
- г) систематически вести учет физической подготовленности и оценивать достижения детей, проводить контрольные занятия, соревнования и выступления.

Средства адаптивной физической культуры

К средствам АФК относятся физические упражнения, естественно-средовые (природные) и гигиенические факторы. Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося. Решаются: коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи. Усовершенствование характеристик движений, освоение двигательных умений, развитие физических качеств достигается за счет многократного повторения упражнений. При этом двигательная деятельность сопровождается целым комплексом изменений биологических структур и функций. Физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями в любом возрасте, особенно на растущий организм с нарушениями в развитии:

- укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;
- улучшают крово-и лимфообращение, обмен веществ;
- благоприятно влияют на центральную нервную систему (ЦНС), повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;
- улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;
- улучшают функции сенсорных систем.

Физические упражнения, являясь осознанными целенаправленными действиями, связаны с целым рядом психических процессов (внимание, память, речь и др.), с представлениями о движениях, с мыслительной работой, эмоциями и переживаниями и т. п., развивают интересы, убеждения,

мотивы, потребности, формируют волю, характер, поведение и являются, таким образом, одним из средств духовного развития человека; т. е. влияют одновременно на организм и личность. Чтобы целенаправленно подбирать физические упражнения соответственно индивидуальным особенностям занимающихся, условиям проведения занятий, характеру физкультурной деятельности в разных видах адаптивной физической культуры, все упражнения делятся на группы по определенным признакам. Единой классификации не существует, так как одно и то же упражнение обладает разными признаками и может войти в разные классификационные группы. Наиболее распространенными являются следующие классификации:

- по целевой направленности: упражнения общеразвивающие, спортивные, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные, профессионально-подготовительные;
- по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств: упражнения на развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, гибкости и т. п.;
- по преимущественному воздействию на определенные мышечные группы: упражнения на мышцы спины, брюшного пресса, плеча, предплечья, голени, бедра, мимические мышцы и т. п.;
- по координационной направленности: упражнения на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, расслабление, ритмичность движений и др.;
- по биомеханической структуре движений: циклические (ходьба, бег, плавание, передвижение в коляске, на лыжах, гребля, и др.), ациклические (метание спортивных снарядов, гимнастические упражнения, упражнения на тренажерах и др.), смешанные (прыжки в длину с разбега, подвижные и спортивные игры и др.);

- по интенсивности выполнения заданий, отражающей степень напряженности физиологических функций: упражнения низкой интенсивности (ЧСС -до 100 уд./мин), умеренной (ЧСС -до 120уд./мин), тонизирующей (до 140 уд./мин), тренирующей (до 160 уд./мин и больше);7) по видам спорта для разных нозологических групп инвалидов: упражнения и виды спорта для инвалидов по зрению, слуху, интеллекту, с поражениями опорно-двигательного аппарата, рекомендованных на основе медицинских показаний и противопоказаний;
- по лечебному воздействию: упражнения на восстановление функций мышц, спорности, подвижности в суставах, упражнения, стимулирующие установочные рефлексy, трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др.;
- по исходному положению: упражнения, выполняемые в положении лежа на животе, на спине, на боку, сидя, стоя, на коленях, присев, на четвереньках и др.;
- по степени самостоятельности выполнения упражнений: активное самостоятельное, с поддержкой, помощью, страховкой, тактильным сопровождением движений, с опорой на костыли, палку, с помощью протезов, тьюторов, ортезов и технических устройств, в ходунках, коляске, условиях разгрузки (на подвеске), в форме ортопедической укладки, пассивных упражнений и др.;
- по интеграции междисциплинарных связей: художественно-музыкальные, хореографические танцевальные упражнения, упражнения формокоррекционной ритмопластики (работа с глиной), рисование, упражнения, связанные с ролевыми двигательными функциями в сказко-, драмо-,игротерапии, тематических игровых композициях и др., активизирующих мышление, речь, внимание, память, элементарные математические способности.

Формы организации физкультурных занятий

индивидуальная (педагог имеет возможность определять задачу, содержание, методы и средства обучения, соответствующие уровню развития ребенка, с учетом темпа усвоения им материала, особенностей психического процесса)



групповая (группа разделяется на несколько подгрупп, которые выполняют одинаковые или различные задания. Количество обучающихся в группе 5—7 человек.



Требования к оборудованию и материалам

1. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.
2. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
3. Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей.
4. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.



Противопоказания к АФК

- Обострение хронических заболеваний и инфекционные заболевания
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Легочная недостаточность
- Заболевания крови
- Нарушения спинального кровообращения
- Злокачественные образования
- Почечная недостаточность
- Хронический гепатит
- Близорукость высокой степени, глаукома, отслоение сетчатки
- Осложненный сахарный диабет
- Эпилепсия
- Остеохондроз позвоночника с осложнениями
- Психические заболевания

В целом физическая культура для детей с ОВЗ — это творческая работа по преобразованию тела. Улучшая упражнениями физическое состояние, дети с ограниченными возможностями здоровья открывают для себя новые пути оздоровления, совершенствования и самореализации.

Организация физического воспитания детей в семье и ДОУ.

Чрезвычайно важна в воспитании детей роль здорового образа жизни всей семьи.

Элементарные знания о слагаемых здорового образа жизни (рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, достаточная двигательная активность, использование закаливающих средств, умение правильно, без нервного напряжения организовать своё поведение) доступны уже самым маленьким детям.

На конкретных примерах надо убеждать родителей, что любой ребёнок, даже родившийся ослабленным, может и должен стать физически крепким, гармонически развитым, если приложить к этому усилия.

Такое построение работы требует от педагогов постоянного самообразования и самосовершенствования.

Основные направления коррекционно-педагогической работы

Утренняя гимнастика – это и закаливание, бодрость, и оздоровление детского организма.

Цель:

- Развитие и корректировка эмоционально - волево-волевой сферы у детей, формировать коммуникативные навыки и двигательную активность.

Задачи:

- укреплять здоровье детей;
- осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий, направленную на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников;
- учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции.

Физ.минутка (во время ОД)

Физ.минутка – это одна из обязательных, продуманных элементов в образовательной деятельности. Она необходима и важна, это «минутка» активного здорового отдыха!

Во время образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статистическом положении. Любая образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются,

снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Цель:

- Осуществление активного отдыха организму в процессе определенной учебной деятельности.

Задачи:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую моторику;
- выработать четкие движения во взаимосвязи с речью.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика — это целенаправленная рефлексорная гимнастика для мозга, стимулирующая развитие его отдельных зон. Исходя из логики сторонников пальчиковых гимнастик, чем чаще «тренировать» таким образом мозг, тем интенсивнее будет идти формирование его верхних отделов, отвечающих за речь и чтение. При регулярном применении пальчиковой гимнастики в коррекционном обучении детей с ОВЗ заметны улучшения в развитии и совершенствование внимание и памяти; формирование навыков письма; также она положительно сказывается при исправлении речи детей.

Цель:

- Развитие тонких движений пальцев рук.

Задачи:

- развивать мелкую мускулатуру пальцев руки, точную координацию движений;
- совершенствовать зрительно—двигательную координацию и ориентировку в микропространстве;
- совершенствовать умение детей учитывать сенсорные свойства предметов в различных видах деятельности;

- совершенствовать умение подражать взрослому, понимать смысл речи;
- совершенствовать произвольное внимание, зрительную память, аналитическое восприятие речи.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика — это система упражнений направленная на оздоровление организма. Эти упражнения развивают дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков. Дыхательные упражнения можно использовать в различных формах оздоровительной работы, во время гимнастики, после дневного сна, на физ.минутках и в процессе образовательной деятельности (ОД). При применении в работе дыхательной гимнастики повышается: результативность воспитательно-образовательного процесса, развивается ещё несовершенная дыхательная система ребёнка, укрепляются защитные силы организма.

Цель:

- Укрепление дыхательной мускулатуры.

Задачи:

- улучшать работу головного мозга, сердца и нервной системы, дыхательной и пищеварительной системы организма, укреплять общее состояние здоровья;
- осуществлять профилактику болезней органов дыхания.

Гимнастика для глаз

Зрительная гимнастика имеет огромное или многоцелевое значение в работе с детьми с ОВЗ, так как она снимает зрительное напряжение. Зрительная гимнастика является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние ребенка, на работоспособность.

Цель:

- Профилактика нарушений зрения дошкольника.

Задачи:

- укреплять глазные мышцы;
- предупреждать утомление;
- снять напряжение.

Артикуляционная гимнастика

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений артикуляционных органов, участвующих в речевом процессе. Артикуляционная гимнастика проводится в игровой форме, что придаёт занятию положительную эмоциональную окраску, создаёт у ребёнка позитивный настрой. При проведении используется наглядно-игровой материал.

Цель:

- Выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Задачи:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ и щек.

Гимнастика после сна

Гимнастика после сна по праву считается одним из самых важных режимных моментов в детском саду. Она имеет оздоровительную направленность: повышает адаптивные возможности детского организма. Комплекс состоит

из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика). Выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика). Ходьба по «тропе здоровья» (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам). Заканчивается гимнастика умыванием или обтиранием холодной водой рук и лица.

Цель:

- Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений;

Задачи:

- убрать чувство сонливости, вялости, слабости, повысить умственную и физическую работоспособность, активность, настроение и самочувствие;
- увеличить тонус нервной системы.

Подвижные игры

Подвижная игра активизирует все системы организма. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр. Для ребенка с ОВЗ крайне важно, из каких двигательных действий состоит игра, с какой интенсивностью (напряженностью) она проводится, как отвечает на полученную нагрузку организм. Поэтому при подборе игр нужно 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. Содержание и дозировка нагрузки предусматриваются постепенностью усложнения игр, чередование их по направленности, интенсивности и продолжительности это стимулирует постоянный интерес к игровой деятельности.

Цель:

- Укрепление здоровья детей и способствование их правильному физическому развитию.

Задачи:

- повысить активность, развить подражательность, формировать игровые навыки;
- поощрить творческую активность детей;
- формировать речь, способствовать развитию чувства ритма, гармоничности движений;
- положительно влиять на психическое состояние детей.

Занятия физкультурой

Физическое воспитание, является педагогическим процессом. Оно направленно не только на обучение разнообразным двигательным действиям, но и на развитие таких качеств, которые определяют физическую подготовленность ребенка на различных этапах его развития. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряжённости сердечно-сосудистой и дыхательной систем, двигательного аппарата и повышают уровень физической подготовленности детей.

Цель:

- Сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

- создать систему физкультурной работы в коррекционных группах;
- заботиться об охране и укреплении здоровья детей;
- формировать у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью;
- воспитать в детях, родителях потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для детей с ограниченными возможностями здоровья важно использование упражнений, с помощью которых можно развивать гибкость, координацию движений, правильную осанку, мышечно-суставный аппарат. Таким образом, выстроенная работа по физическому развитию детей с ограниченными возможностями здоровья в детском саду с педагогом по физической культуре, с воспитателями и родителями, способствует укреплению здоровья и физическому развитию детей, закрепляет успехи ребенка, достигнутые в коррекционно-развивающей работе. А самое главное мы достигаем главной цели – адаптации их к жизни в обществе.

Комплекс упражнений для детей с ОВЗ

Занятия, развивающие навыки движения:

- ребенок сидит на корточках, взрослый становится перед ним так же, кладет ручки ребенка на свои плечи и, придерживая его у пояса, пытается поставить малыша на колени;
- ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его подмышками и наклоняет в разные стороны. Такой прием позволяет ребенку научиться распределять нагрузку то на правую, то на левую ножку;
- взрослый стоит позади стоящего ребенка, придерживая его подмышки, и мягко толкает своими коленями подколенные впадины ребенка, заставляя его присесть;
- ребенок сидит на стуле, взрослый стоит напротив него, зафиксировав его ножки, прижав ступни к полу. Взрослый берет руки ребенка и вытягивает их кпереди и кверху, что заставляет малыша встать;
- придерживая ребенка, просить его постоять попеременно на каждой ножке, стараясь сохранить равновесие;
- подстраховывая ребенка за руки, производить толчки и тянущие движения в разные стороны, заставляя ребенка сделать шаг.

Занятия для нормализации суставных функций:

- ребенок лежит на спине, одна ножка вытянута, а другую следует постепенно приводить коленом к животу, после чего вернуться в первоначальное положение;
- ребенок лежит на боку, при помощи взрослого медленно отводя бедро то в одну, то в другую сторону. Колено при этом согнуто;
- ребенок лежит на спине, попеременно поднимает и опускает ножки, сгибая их в колене;
- ребенок лежит на животе, под грудью подложена подушка. Взрослый приподнимает ребенка за верхние конечности, разгибая верхнюю часть туловища.

Занятия для мускулатуры живота:

- ребенок сидит на стуле, взрослый помогает ребенку наклониться вперед. Возврат в исходное положение малыш должен проделать самостоятельно, либо при небольшой помощи взрослого;
- ребенок лежит на спине, ручки вдоль тела. Необходимо стимулировать попытку малыша перевернуться на живот и снова на спину самостоятельно, не используя при этом ручки;
- научить ребенка напрягать мышцы животика, упражнение можно сочетать с глубокими вдохами и выдохами;
- ребенок сидит на полу, ножки вытянуты. Помочь малышу дотянуться пальчиками рук до пальчиков ног, не сгибая ножки в коленях;
- ребенок лежит на спине, взрослый помогает ребенку поднять прямые ножки и довести их, прикоснувшись пальцами пола над головой.

Занятия для устранения гипертонуса мышц рук:

- проводить активные движения кистью ребенка в разных направлениях, изредка потряхивая рукой и расслабляя мускулатуру;
- крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления.

Занятия для мышц ног:

- ребенок лежит на спине, ручки вдоль тела, ножки привести к животу. Взрослый удерживает голени и поочередно отводит ножки в тазобедренном суставе, сочетая отведения в стороны с круговыми вращениями ноги;
- взрослый проводит ребенку сгибательные и разгибательные движения тазобедренного сустава, после этого ребенок пробует удержать ножку самостоятельно.

Занятия для поддержания шейной мускулатуры и мышечного корсета туловища:

- ребенок лежит на спине, а взрослый, приподнимая туловище за подмышки, покачивает его из стороны в сторону, поворачивает вправо и влево, не позволяя ребенку сопротивляться. Точно так же покачивают и голову, придерживая её на весу;
- ребенок лежит на боку, а взрослый пытается опрокинуть его на живот, либо на спину. При этом малыш должен пытаться не поддаваться толчкам, оказывая сопротивление;
- ребенок сидит на стуле, руки и голова расслаблены. Взрослый поворачивает голову в разные стороны, наклоняет вперед и назад, а ребенок пытается максимально расслабить мышцы шеи.

Занятия для стабилизации дыхания:

- попросить ребенка симитировать глубокое дыхание, задуть горящую свечу, сдуть с ладони перышко. Полезно вместе с малышом надувать воздушные шарик или играть, пуская мыльные пузыри;
- отличный эффект можно ожидать, если научить ребенка петь. Схожее действие наблюдается при игре на губной гармошке, свирели, для начала можно использовать обычный свисток;
- научить ребенка пускать пузыри через соломинку в стакан воды.