

## **Адаптивная физическая культура детей с ограниченными возможностями здоровья**

*Макаренко Анастасия Геннадьевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

Физическая культура относится к составной части, медицинского восстановления детей с нарушениями в здоровье, способ функциональной терапии, использует физические упражнения для сохранения двигательных возможностей ребенка, и открытия внутренних возможностей, в лечении заболевания, которое вызвано каким - либо заболеванием.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, здоровье, ребенок, ограниченные возможности здоровья, упражнения, развитие.

### **Adaptive physical culture of children with disabilities**

*Makarenko Anastasia Gennadievna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

Physical culture refers to an integral part of the medical recovery of children with health disorders, a method of functional therapy that uses physical exercises to preserve the child's motor abilities and open up internal possibilities in the treatment of a disease that is caused by any disease.

**Keywords:** adaptive physical culture, health, child, health limitations, exercises, development.

Проблема детей с ограниченными возможностями здоровья связаны с тем, что они находятся в ограниченном взаимодействии с миром окружающим, мало контактируют со своими сверстниками, недоступны для общения с природой. Им труден доступ к культурным наследиям и ценностям, да и просто на просто проблемы с образованием. Всё это влияет на физическое, психическое, и, социальное здоровье. Таким образом, проблема такого рода относится к сформированному мнению общественности. К условиям для благоприятной адаптации и социализации относятся занятия физической культурой, именно там ребёнок может себя почувствовать успешным в деятельности, проявить личность и почувствовать свою значимость. Физическая культура средство для интеграции, адаптации и социализации личности, она способствует сохранению, укреплению и

развитию физических качеств, также позволяет раскрыть горизонты физического потенциала.

**Цель исследования:** изучение особенностей педагогической работы с детьми с ограниченными возможностями на уроке физкультуры.

#### **Формы и методы работы**

К специальным принципам работы программы «Адаптированная физкультура» относятся:

- Создание мотивации.
- Согласованность активной работы и отдыха.
- Непрерывность процесса.
- Необходимость поощрения.
- Социальная направленность занятий.
- Активизации нарушенных функций.
- Сотрудничество с родителями.
- Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений [1].

Адаптивная физическая культура, это часть физической культуры. Основная цель - развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения здоровья, при организации постоянного режима функционирования телесно-двигательных возможностей и духовного состояния, чтобы ребенок мог состояться как индивидуально. Количество применимых всех методов проведения физической культуры очень отличается, что основывается с аномальным психофизиологическим развитием ребенка.

Для создания процесса физического развития, необходимо знать состояния здоровья ученика, его физических, психических и личностных индивидуальных особенностях, и это является условием образовательного процесса. По классификации категории детей с ограниченными возможностями здоровья очень отличающаяся [2].

Значимыми факторами являются возраст, степень тяжести, медицинские показания по заболеваниям, протекания болезни. Средств адаптивной физкультуры относится физические упражнения, природные и гигиенические факторы. Главную роль занимают физические упражнения, от которых учитель производит прямое воздействие на ребёнка, решает вместе с ним развивающие, коррекционные, воспитательные, оздоровительные и профилактические задачи. При повторном выполнении упражнений ученик улучшает свою физическую форму., улучшает движения и развивает другие двигательные возможности. Зависит, результат от постоянных физических упражнений, способствует высокому количеству изменений функций. Особенно сильно физическая культура оказывает влияние на растущий организм. Физические упражнения имеют множество преимуществ, такие как:

- Развитие, укрепление опорно-двигательной системы, улучшение тонуса и эластичности мышц, увеличение силы и укрепление суставов.
- Стимулирование кровообращения, и обмена веществ.
- Увеличение работоспособности мозга, и стрессоустойчивости.
- Развитие сенсорных функций.

Физическая культура способствует развитию интересов, различных потребностей, при этом, воспитывает характер, а также формирует поведение и волю, что на уроках упражнения наполнены целенаправленными действиями, что связано с множеством психических процессов, с контролем качества движений, с умственной деятельностью и эмоциональными реакциями. Выделяется эффективный способ, помогающий на занятиях физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья, который развивает координацию, волю и психику, составляет характер ученика - игра. Люди любых возрастов вовлекаются в игры, потому, именно игра может удовлетворить потребности человека в эмоциях, и досуге, общении и активной деятельности, является способом самовыражения. При выборе игры необходимо учитывать физические особенности, двигательные возможности, а также возраст.

Проверено, что игровой процесс является не только развлечением, но и способом повышения двигательной активности, и развития умственной деятельности и, выражения эмоций. Принципом основным в проведении физической культуры для учеников с ограниченными возможностями здоровья - индивидуальный подход, из которого распределяются нагрузки.

Методический подхода являются средством физической культуры, который способствует развитию в сфере воспитания и усвоению информации, пространственным – временным ориентированием, реакции с изменением ситуации, решения задачи. Коррекция применяется в специальных методах и приемах. В процессе оздоровительной работы уделить внимание на индивидуальных, особенности каждого ребенка. Существует множество комплексов упражнений, игр для детей с ОВЗ, с учётом особенностей и способностей. Всё при этом проработано до деталей, для полного, благоприятного физического развития [3]

Необходимо придерживаться принципов:

Принцип диагностирования: процесс учёта основного диагноза, медицинские показания и противопоказания, особенности психических и личностных качеств.

Принцип адекватности означает, поставленные задачи, выбор средств, применяемых методов коррекционной работы соответствуют функциональному состоянию

Принцип оптимальности; не допускать физические и психические нагрузки, физические упражнения должны оказывать стимулирующее воздействие на организм.

Принцип вариативности - использование на занятиях не только физические упражнения, но и создавать условия для их выполнения, тем самым воздействуя на сенсорные ощущения, речь, мелкую моторику (пальчиковую гимнастику.), интеллект.

На занятиях нужно сократить количество повторений, освободить детей от длительного бега, но общие упражнения проводить из облегченных вариантов. В основной части надо давать индивидуальные задания, проводить занятия в медленном темпе. Наиболее сложные упражнения менять с дыхательными упражнениями, бег заменить можно ходьбой в разном темпе, игры проводить без быстрого движения [2]

Таким образом, благодаря организации постоянных занятий специально, физической культурой замечается улучшения психического и физиологического состояние детей с ограниченными возможностями здоровья, а также важно то, что происходит приобщение детей к нужным для них физических упражнений и способствует управлению своим психофизиологическим, и эмоциональным состоянием.

### **Библиографический список**

1. Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии. М., 1990.
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технология обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. М.:Академия, 2001.
3. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. М.: Советскийспорт, 2001.