**Арсланбекова Гульмира Зейдулаевна**

**учитель физической культуры**

**МАОУ СОШ №5 г. Лабытнанги ЯНАО**

Статья на тему:

***«Адаптивная физкультура как средство реабилитации***

***младших школьников с ОВЗ»***

*В каждом человеке – солнце.*

*Только дайте ему светить*

Сократ

***Аннотация к статье:***В статье рассматриваются вопросы социальной реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры. Раскрывается значение адаптивной физической культуры для всестороннего развития, социального и профессионального становления, адаптации к социуму детей и подростков с нарушениями в психофизическом развитии. Представлена структура и содержание программы.

***Ключевые слова:***адаптивная физическая культура, социальная реабилитация, социальная адаптация.

Жить в современном, постоянно меняющемся мире, сложно, сложно и здоровым людям. А как приспособиться к жизни детям с ограниченными возможностями здоровья? Сейчас социальная защита детей с ОВЗ перерастает из разряда социально-медицинской проблемы в общую социальную задачу, предполагающую системное взаимодействие всего социокультурного окружения человека: семьи, общеобразовательной школы, спортивной школы, медицинских учреждений и т.д. Такие дети не могут вести активный образ жизни, сверстники часто избегают общения с ними. Возникает ситуация несогласованности между необходимостью осуществления нормальной жизнедеятельности ребенка и невозможностью ее полноценной реализации.

И поэтому, одним из приоритетных направлений государственной политики в России является создание условий для предоставления детям с ОВЗ и детям-инвалидам равного доступа к качественному образованию в общеобразовательных учреждениях с учетом особенностей их психофизического развития. В данном случае немалую роль играет в системе обучения такой предмет как адаптивная физическая культура.

Программа предмета «Адаптивная физическая культура» составлена по требованиям ФГОС НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ - Приказ Министерства образования и науки от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ» разработан в соответствии: с ч.6 ст.11 ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и на основе:

- Конституции РФ;

- Законодательства РФ с учетом Конвенции ООН о правах ребенка;

- Конвенции ООН о правах инвалидов;

- региональных, национальных и этнокультурных потребностей народов РФ.

За несколько последних десятилетий детей инвалидов выросло почти в 13 раз. Ещё в 1980 году их было около 50 тыс., в 1990году уже 155 тыс., а к 2005 году это число возросло до 593 тыс. В настоящее время 1,6 млн. детей, проживающих в Российской Федерации (4,5% от их общего числа) относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья и нуждаются в специальном образовании.

СМЫСЛ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ФГОС ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ  состоит в том, чтобы   
гарантировать каждому ребенку с ОВЗ реализацию права на образование, соответствующего его потребностям и возможностям, вне зависимости от:

- степени тяжести нарушения психического развития;

- способности к освоению цензового уровня образования;

- вида учебного заведения;

- региона проживания.

Группа школьников с ОВЗ чрезвычайно неоднородна. В нее входят дети с разными нарушениями развития. На сегодняшний день выделяют следующие нозологические группы (т.е. виды нарушений):

- нарушения слуха;

- нарушения зрения;

- нарушения речи;

- нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА);

- задержка психического развития;

- выраженные расстройства эмоционально-волевой сферы, включая ранний детский аутизм;

- множественные нарушения развития.

Адаптивная физическая культура (АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества, в данном случае остановимся на детях имеющих заболевания связанные с интеллектом и ограниченные возможности здоровья.

Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья отличаются от здоровых школьников тем, что у них наряду с изменениями функционирования и определенного развития внутренних органов и самочувствия, качественно меняется и психическое состояние.

Работа с детьми с ОВЗ особенного отношения 4 планированию образовательной деятельности. Для того чтобы работать по программе «Адаптивная физкультура» я изучила специальной литературы и разработала программу для детей имеющих умственную отсталость, ТМНР.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Актуальность программы обусловлена созданием условий для занятий физической культурой и спортом, формированием у детей потребности в этих занятиях, привлечением детей с ТМНР к регулярным занятиям физической культурой и спортом, что влечет за собой восстановление утраченных контактов с окружающим миром, создает необходимые условия для интеграции в общество и реабилитации своего здоровья.

Физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством поддержания качества жизни, который необходим, например, инвалиду для того, чтобы он мог пользоваться коляской или протезом. У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Также адаптивная физкультура формирует компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных, способность преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок.

Воспитывать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни, осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества, желание улучшать свои личностные качества, стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

**Особенности программы АФК:**

- это объ­единение всех видов физической активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей индивидов с различными ограничениями функций, кто нуждается в педагогической (адаптирующей) поддержке. Все это требует значительной, а иногда принципиальной трансформации (приспособления, коррекции, или, по-другому, адаптации) задач, принципов, средств, методов, организационных форм основных разделов (или видов) базовой дисциплины применительно к столь необычной для физической культуры категории занимающихся. Отсюда название - "адаптивная физическая культура".

***Целью*** адаптивной физической культуры является повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

***Основные задачи:*** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков, сохранение здоровья детей с тяжелыми и множественными нарушениями, профилактика возникновения вторичных заболеваний.

Содержание программы:

- теоретических сведений в виде бесед;

- практических занятий;

- коррекционных игр.

*Теоретические сведения (в виде бесед)*:

Основные принципы занятий физической культурой, гигиенические основы режима труда и отдыха, закаливание организма, травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой:

*Практические занятия:*

Дети с ограниченными возможностями здоровья положительно воспринимают наглядно-демонстрационный метод – они легко и с удовольствием повторяют движения инструктора.

-упражнения на развитие мышц:

*ног спины, плечевого пояса, рук, брюшного пресса, шеи.*

-упражнения для улучшения равновесия и двигательной силы:

на развитие координации движений, двигательное развитие, подвижные игры на развитие координационных способностей;

*- массаж, пальчиковая гимнастика.*

На практических занятиях применяются  ***методы обучения***: словесный, наглядный, практический.

*-*игры с мячом, коррекционно-развивающие игры, подвижные игры на развитие координационных способностей,

-игры-эстафеты с предметами - «Собери пирамидку», «Строим дом», «Быстрые санки». (соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку» (бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача, эстафеты).

-подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей (соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом» из кубиков).

Коррекционные подвижные игры содержат задачи на формирование умения взаимодействовать в процессе игры и соблюдать правила игры.

Пальчиковая гимнастика.

Движения пальцев и кистей рук ребёнка имеют особое развивающее воздействие. Основной ценностью пальчиковой гимнастики является то, что интеллект ребёнка при этом развивается самым естественным, здоровым образом.Тренировка движений пальчиков и кистей рук является мощным средством развития мышления ребёнка. В момент этой тренировки повышается работоспособность коры головного мозга. То есть при любом двигательном тренинге упражняются не только руки, но и мозг.

Возможные практические упражнения

1 игра - Игра «Здравствуй!»

Здравствуй солнце золотое!

Здравствуй небо голубое!

Здравствуй вольный ветерок!

Здравствуй маленький дубок!

Мы живём в одном краю-

Всех я вас приветствую!

*(Пальцами правой руки по очереди здороваться с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.)*

2 игра - Игра «Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей

Прилетело? Мы расскажем.

*(ритмично сжимают и разжимают кулачки)*

Две синицы, воробей,

Шесть щеглов и воробей,

Дятел в пёстрых пёрышках

Всем хватило зёрнышек!

*(ритмично сжимают и разжимают кулачки)*

3 игра – «Узелки»

*(За определённое время пальчиками одной руки нужно будет завязать как можно больше узелков, вторая кисть руки не помогает).*

Разминочные упражнения для пальцев рук, кистей рук, плечевого сустава (двумя плечами вместе и плечами поочерёдно, наклоны головы вправо и влево).

4игра – музыкальное упражнение «Цыплёнок Пи»

*(Предварительно разучить движение, а затем под музыку выполнить движения под музыку)*

**Вывод:** Мы делаем то, что доступно детям, и моя педагогическая практика доказывает, что только через любовь и доброе отношение к детям с ограниченными возможностями здоровья можно выработать интерес к жизни, желание играть, веселиться, заниматься физической культурой, вести здоровый образ жизни.

Считаю, что основной задачей в работе с детьми с ОВЗ – это принять ребёнка таким, какой он есть, и всеми силами стремиться помочь ему найти своё собственное место в жизни.

**Список литературы:**

1.Под общ. ред. С.П.Евсеева: Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010.

2.Под общ. ред. Л.В. Шапковой; Рец.: И.Г. Абрамова, С.П. Евсеев: Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. - М.: Советский спорт, 2002.

3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" https://rg.ru/2007/12/08/sportdoc.html

5.Под ред. Л.В. Шапковой: Частные методики адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2004.

6.Шапкова Л.В.: Средства адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2001.

7.Ростомашвили Л.Н.: Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития. - М.: Советский спорт, 2009.

8.Под общ. ред. проф. С.Н. Попова: Физическая реабилитация. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.