МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

ПРИНЯТА
на заседании методического совета
Протокол № 13
от «20» 04 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____И.С.Муртазалиев
«21» 04 2023г.

Методические рекомендации для учителя адаптированной физической культуры по работе с детьми с ОВЗ

Составитель: Маренич Е.В., методист
ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский
центр физического воспитания, спорта и туризма»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CB39D98885BA33DE66FA0A3F12AA0C64
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 12.01.2023 до 06.04.2024

г.Грозный - 2023

Методические рекомендации «Методические рекомендации для учителя адаптированной физической культуры по работе с детьми с ОВЗ» (далее – Методические рекомендации) разработаны государственным бюджетным учреждением дополнительного образования «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма» (далее – ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ») и предназначены для учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования, а также всех участников образовательных отношений.

Методические рекомендации одобрены методическим советом ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ» (протокол № 13 от 20.04.2023г.) и рекомендованы к использованию в образовательных организациях.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……..…….....3

Раздел 1. Адаптированная физическая культура……...3

Раздел 2. Работа учителя физической культуры с детьми ОВЗ……..8

Раздел 3. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми нарушением слуха……..15

Раздел 4. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с умственной отсталостью.……19

Заключение……..……...25

Список рекомендованной литературы……..26

Введение

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватные условия и равные с обычными детьми возможности для получения образования в пределах специальных образовательных стандартов, лечение и оздоровление, воспитание и обучение, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию.

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. Дети с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки их к жизни.

Целью методической рекомендации: раскрыть понятие АФК, познакомить педагогов с классификацией упражнений по АФК, рекомендовать виды специальных упражнений учителям физической культуры для работы с детьми с ОВЗ.

Раздел 1. Адаптированная физическая культура

Адаптивная физическая культура – широкое понятие, охватывающее комплекс мер оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к среде людей с ограниченными возможностями здоровья, а также предполагающее преодоление различных психологических барьеров, которые могут мешать ощущению полноценности жизни и осознанию собственной ценности и значимости. Адаптивная физическая культура оказывает положительное влияние на целостное развитие организма и личности:

развиваются физические и психологические параметры. Происходит положительное воздействие на сознание, возникают потребности самосовершенствоваться и вести активный и здоровый образ жизни. Немаловажную роль выполняет физическая культура в школьный период жизни человека, это фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков.

Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо.

К сожалению, в современном обществе уровень здоровья детей снижается, увеличивается процент детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Ниже приведены данные о количестве детей с ОВЗ в образовательных организациях Чеченской Республики

Общее кол-во обучающихся в ОО	Количество обучающихся с ОВЗ в ОО	Обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам	Обучение по адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам
297 243	**3 285**	**2 624**	**1 017**

Одним из приоритетных направлений государственной политики в России является создание условий для предоставления детям с ОВЗ равного доступа к качественному образованию в общеобразовательных учреждениях с учетом особенностей их психофизического развития.

Специальные (коррекционные) образовательные учреждения — образовательные учреждения, которые обеспечивают воспитанникам с отклонениями в развитии обучение, воспитание, лечение, способствуют их социальной адаптации и интеграции в общество.

Всего в Чеченской Республике осуществляют свою деятельность 7 Специальных (коррекционных) школ

ГБОУ «Центр дистанционного обучения»	ГБОУ «Специальная (коррекц)	ГБОУ «Специальная (коррекц)	ГБОУ «Специальная (коррекц)	ГБОУ «Специальная	МБОУ «Специальная	МБОУ «Коррекционная школа

	общеобраз школа-интернат с нарушением интеллекта»	общеобраз школа-интернат для глухих и слабослышащих»	общеобраз школа-интернат для слепых и слабовидящих имени В.Ш. Дагаева	(коррекц) общеобраз школа-интернат для детей с задержкой психического развития»	(коррекц) общеобраз школа г. Аргун»	г. Грозного»
260	172	267	164	186	86	148
ВСЕГО по Республике	**1 283**					

Учащиеся с ограниченными возможностями здоровья отличаются от здоровых школьников тем, что у них наряду с изменениями функционирования внутренних органов и самочувствия качественно меняется психическое состояние. Одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей, является адаптивная физическая культура.

Целью адаптивной физической культуры является: формирование потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие.

Поэтому регулярные занятия для таких детей являются жизненно необходимыми. В сфере воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеется своя особая направленность: обеспечение духовного и физического развития, профессионально-прикладная подготовленность к труду, усвоение правил и норм поведения в различных условиях.

Анализируя значение физического воспитания в классах, где обучаются дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), надо отметить, что специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона, в том числе и процесса физического воспитания. Наблюдения и практический опыт учителей и педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, показывают, что школьники с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки их к жизни.

Определение методики занятий и правильное распределение физических нагрузок зависит от возрастных и индивидуальных

особенностей, присущих детям конкретного возраста. Во время физических занятий также стоит учитывать особенности развития детского организма.

Само слово «адаптивная» уже многое объясняет. Чтобы ребенку с ослабленным здоровьем приспособиться к условиям окружающей среды, нужны силы. Адаптивная физкультура – это одна из возможностей приобрести силы, укрепить здоровье. В специальных (коррекционных) школах дети с ОВЗ (кроме нарушений ОДА) выполняют те же упражнения, что и здоровые школьники, но без нормативных требований, и приемы АФК.

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:

1) *по целевой направленности:* упражнения общеразвивающие, спортивные, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные, профессионально-подготовительные;

2) *по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств:* упражнения на развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, гибкости и т. п.;

3) *по преимущественному воздействию на определенные мышечные группы:* упражнения на мышцы спины, брюшного пресса, плеча, предплечья, голени, бедра, мимические мышцы и т. п.;

4) *по координационной направленности:* упражнения на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, расслабление, ритмичность движений и др.;

5) *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.);

6) *по интенсивности выполнения заданий, отражающей степень напряженности физиологических функций*: упражнения низкой интенсивности (ЧСС - до 100 уд./мин), умеренной (ЧСС - до 120 уд./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 и соответствующих программ Паралимпийских игр;

8) *по лечебному воздействию:* упражнения на восстановление функций паретичных мышц, спорности, подвижности в суставах, упражнения, стимулирующие установочные рефлексы, трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др.;

9) *по исходному положению:* упражнения, выполняемые в положении лежа на животе, на спине, на боку, сидя, стоя, на коленях, присев, на четвереньках и др.;

10) *по степени самостоятельности выполнения упражнений:* активное самостоятельное, с поддержкой, помощью, страховкой, тактильным сопровождением движений, с опорой на костыли, палку, с помощью протезов, туторов, ортезов и технических устройств, в ходунках, коляске, условиях разгрузки (на подвеске), в форме ортопедической укладки, пассивных упражнений и др.

11) *по интеграции междисциплинарных связей:* художественно-музыкальные, хореографические танцевальные упражнения, упражнения формокоррекционной ритмопластики (работа с глиной), рисование, упражнения, связанные с ролевыми двигательными функциями.

12) игротерапии, тематических игровых композициях и др., активизирующих мышление, речь, внимание, память, элементарные математические способности.



Раздел 2. Работа учителя физической культуры с детьми ОВЗ

Одним из важных аспектов в работе учителя физической культуры в инклюзивном образовательном пространстве является целенаправленная систематическая работа, направленная не только на укрепление физического здоровья, но и предупреждение возможных нарушений в физиологическом статусе.

Также работа учителя ФК должна быть ориентирована и на профилактику и коррекцию психического статуса детей с ОВЗ при детальном ознакомлении с медико-психологическим статусом ребенка и причинах появления того или иного заболевания у него. Психическое здоровье ребенка с ОВЗ – один из важных критериев в принятии собственного диагноза и успешной дальнейшей социализации. Именно поэтому планомерная и

регулярная работа учителя физической культуры в школе должна способствовать преодолению ребенком с ОВЗ любых симптомов психических нарушений, тормозящих физиологические процессы.

Приоритетными задачами при составлении программы по физической культуре в школе должны стать: упражнения, направленные на активизацию вегетативных функций, коррекцию и профилактику осанки, плоскостопия, ходьбы, бега, укрепление мышечного корсета, любых естественных важных и необходимых функций. *Отсюда можно сделать вывод о том, что любая педагогическая деятельность педагога по физической культуре должна носить коррекционно-развивающую направленность.*

Знание закономерностей психического и эмоционального развития ребенка позволяет педагогу по ФК предвидеть любые последствия неправильно спланированных физических нагрузок и тем самым не причинить вред здоровью ребенка, своевременно определить потенциальные возможности детей с тем или иным диагнозом и скорректировать учебно-воспитательный процесс в рамках занятий физической культурой.

Педагог по ФК должен грамотно в рамках работы в инклюзивном образовательном пространстве смоделировать процесс коррекционно-оптимального пути развития детей с ОВЗ, что предполагает постоянное взаимодействие с другими участниками данного процесса – медицинским работником, логопедом, психологом, учителями начального звена, родителями.

В течение учебного года педагог обязан проводить диагностику уровня физического развития ребенка не менее двух раз в год с помощью разработанной системы диагностических критериев. Используя знания о физиологическом статусе ребенка с ОВЗ в результате входного контроля в начале учебного года учителю ФК возможно построить индивидуальный образовательный маршрут с учетом основных проблем развития ребенка.

Таким образом, здесь стоит сказать в использовании в работе педагога физической культуры компенсаторного принципа воздействия на ребенка с отклонениями в развитии, основная задача которого состоит в замещении утраченных, нарушенных, недоразвитых функций путем активного использования сохранных физиологических функций. Одним из ключевых аспектов жизнедеятельности ребенка с ОВЗ является гиподинамия ввиду отсутствия возможности свободно передвигаться (например, разные формы ДЦП). Поэтому учитель физической культуры должен скорректировать образовательный процесс в сторону преодоления двигательных и эмоциональных нарушений, вызванных ограничением движения, тем самым ориентируя ребенка на доступные ему с учетом основного заболевания формы двигательной активности.

Общие принципы и правила работы учителю ФК с детьми с ОВЗ

- Индивидуальный подход к каждому ученику.
- Предотвращение наступления утомления. Использование для этого разнообразных форм (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала и средств наглядности).
- Использование методов, активизирующих познавательную деятельность учащихся, развивающих их устную и письменную речь и формирующих необходимые учебные навыки.
- Проявление педагогического такта. Постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребёнку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности.

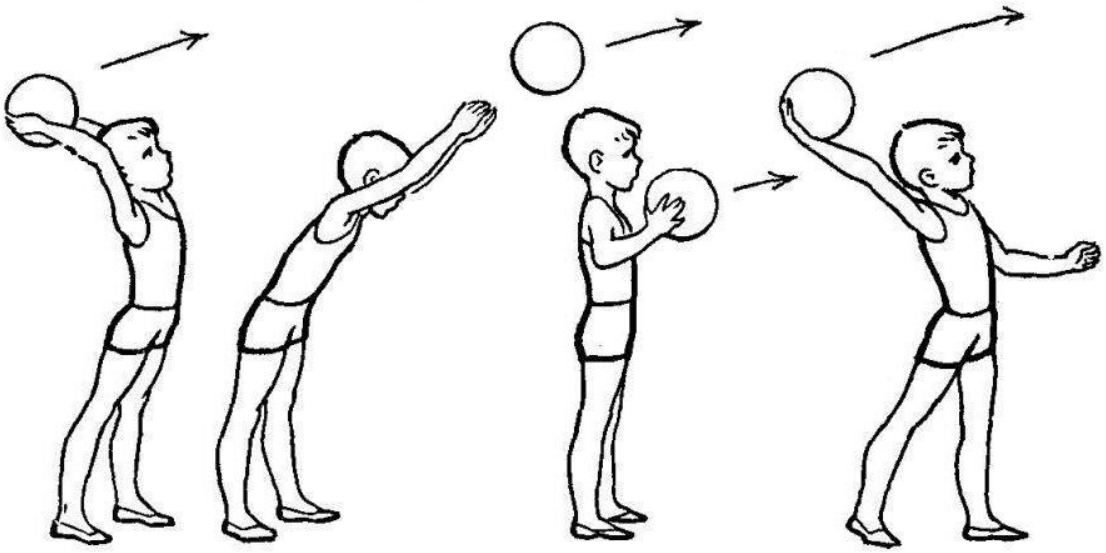
Дети очень любят заниматься в спортивном зале, где можно создать благоприятную психологическую обстановку. Приятно наблюдать, как дети от занятия к занятию улучшают свои двигательные возможности.

Таким образом, посредством и значением адаптивной физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое

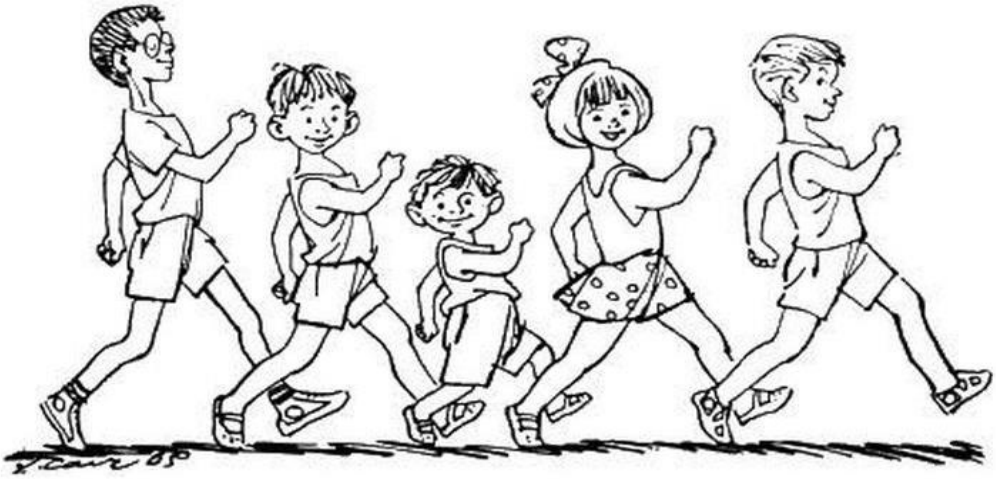
состояние учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и главное, приобщить их к посильным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизиологическим состоянием.

Рекомендованные виды упражнений для детей с ОВЗ:

Метание – один из первых видов двигательной активности ребёнка, который основывается на развитии хватательных движений и действий ребенка. В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук. Всё это имеет особое значение для коррекции отклонений в познавательной сфере детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять своё поведение требованиям инструкции взрослого.



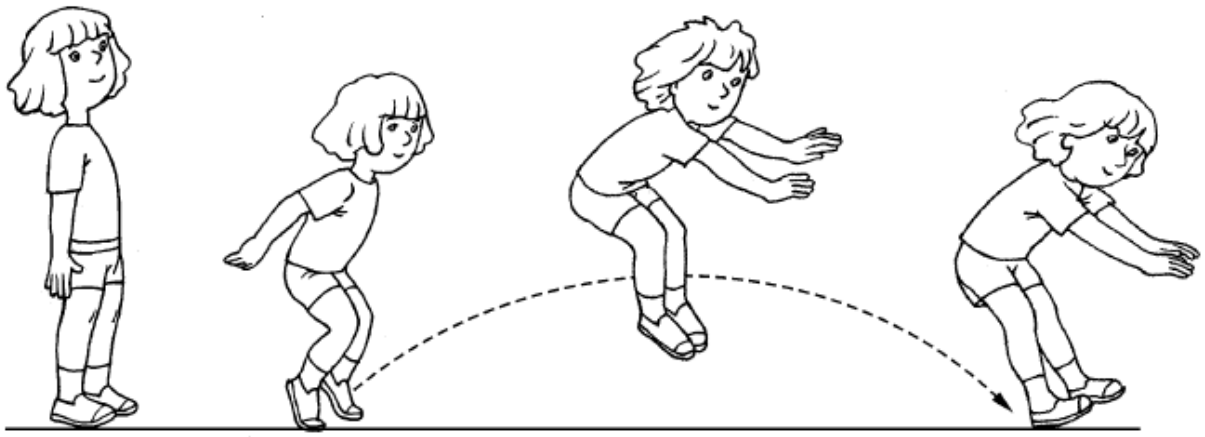
Ходьба – направлена на развитие основных движений ребёнка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребёнка.



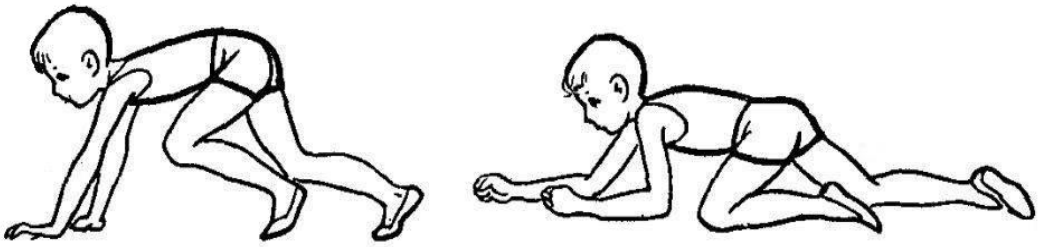
Бег – способствует совершенствованию основных движений ребёнка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует лёгкость и изящество при быстром перемещении ребёнка. Совместный бег в группе детей закрепляет навыки коллективных действий, способствует появлению эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности. Правильная организация бега детей позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желание участвовать в совместной деятельности.



Прыжки – направлены на развитие основных движений ребёнка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки следует вводить постепенно и очень осторожно, поскольку они создают большую нагрузку на неокрепший организм ребёнка. Детей начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой взрослого. Для совершенствования навыков в прыжках ребёнок должен проявить волевые качества своей личности, сосредоточиться и собраться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у детей начинают закладываться основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.



Ползание, лазанье, перелезание – направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление 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. Данное направление работы является одним из важнейших, поскольку представляет высокую коррекционную значимость, как для физического, так и для психического развития ребёнка.



Общеразвивающие упражнения способствует развитию интереса к движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата.

Подвижные игры закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству с взрослыми и детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих детей. Дети учатся находить своё место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, активной совместной деятельности. В процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств воспитанников, у детей формируются умения адекватно действовать в коллективе сверстников.

Наиболее эффективна организация подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и лёгких, а, следовательно, увеличивается приток кислорода в кровь, что благотворно влияет на общее состояние здоровья.

Характер подвижной игры, ее содержание должно быть разнообразным. Это может быть сюжетная игра («Поезд», «Самолет»), может проходить по

типу игр-инсценировок, бессюжетных игр, упражнений, игр с предметами (с мячом, бубном). Эти игры дают возможность отработать с ребенком наиболее простые движения (ходьба, бег, прыжки) и постепенно подготовить его к овладению более сложными, комбинированными движениями. Подвижные игры, нормализуя моторную функцию ребенка, помогают решить ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышают активность, развивают подражательность, формируя игровые навыки, поощряют творческую активность детей. Одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию чувства ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психическое состояние детей.

Раздел 3. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с нарушением слуха

Стойкие нарушения слуха у детей могут быть врожденными и приобретенными. Врожденный характер нарушения слуха отмечается значительно реже, чем приобретенный.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения слуха и речи, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития. Основная цель ранней диагностики и помощи ребенку — обеспечить социальный, эмоциональный, интеллектуальный и физический рост и достичь максимального успеха в развитии его возможностей. Все разнообразие нарушений в развитии неслышащего ребенка не является следствием только ограниченного доступа звуковых раздражителей. Здесь как прямое следствие вытекают лишь нарушения в речевом развитии. Речь выступает как средство взаимосвязи людей с окружающим миром. Нарушение такой связи приводит

к уменьшению получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов и тем самым влияет в первую очередь на процесс овладения всеми видами двигательных навыков. Основная патология может вызвать цепочку следствий, которые, возникнув, становятся причинами новых нарушений и являются сопутствующими. Выявлено, что потеря слуха у детей сопровождается дисгармоничным физическим развитием в 62% случаев, в 43,6% — дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.), в 80% случаев — задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% глухих детей.

Неслышащие дошкольники отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной двигательной подвижностью. Установлено, что неслышащие дети дошкольного возраста отстают от своих сверстников в психофизическом развитии на 1-3 года. У них не формируется с рождения слуховое внимание. У многих детей очень рано отмечается концентрация внимания к губам говорящего, что свидетельствует о поиске самим ребенком компенсаторных средств, роль которых берет на себя зрительное восприятие. Устойчивость внимания может меняться в зависимости от видов деятельности. Общим недостатком для всех детей являются трудности в переключении внимания. Своеобразие развития внимания, восприятия детей, имеющих нарушения слуха, заметно влияет на деятельность памяти. У детей доминирует зрительное восприятие, поэтому весь процесс запоминания в основном строится на зрительных образах, в то время как у слышащих этот процесс слухо-зрительный и опирается на активную звуковую речь. Отставание в сенсорном развитии неслышащих детей связано с вторичными дефектами: недоразвитием предметной деятельности, отставанием в развитии общения с взрослыми, как речевого, так и невербального. Этим детям недоступны самостоятельный анализ ситуации, выделение существенных для выполнения данной деятельности свойств и отношений объектов.

Анализ научных исследований выявил значительное отставание в показателях скоростно-силовых качеств и различных проявлениях координационных способностей. Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Необходимо научить неслышащих детей правильно и уверенно выполнять эти движения в изменяющихся условиях повседневной жизниМетодика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушенной слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми слухо-зрительно, а потом только на слух.

Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными).

Основные методы — игровой и соревновательный — включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий.

Средства коррекции функции равновесия

Упражнения с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии):

1) ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);

2) ходьба по кругу (в обоих направлениях);

3) ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;

4) стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть);

5) ходьба по дощечкам («кочкам»);

Действия с мячом (диаметр от 24 см до 3 см): элементы игры в баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

1) подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;

2) специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;

3) упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;

4) упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;

5) упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;

6) в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

В качестве компенсирующих каналов обратной связи при обучении и развитии глухих детей выступают такие сенсорные системы, как зрительная, кожная, двигательная, тактильная, остаточный слух. Успех коррекционно-педагогической деятельности во многом определяется состоянием сохранных функций и умением их использования. В комплексе анализаторов, активно участвующих в сенсорной основе физической деятельности, ведущее значение принадлежит, двигательной системе, осуществляющей регуляцию выполнения произвольного двигательного акта. Постоянным участником

сенсорной основы двигательной деятельности является зрительный анализатор.

Раздел 4. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с умственной отсталостью

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Психика умственно отсталых детей характеризуется следующими проявлениями.

1. Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического. Анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

2. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

3. Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. К старшим классам словарный запас обогащается, однако сохраняется дефицитарность слов, определяющих внутренние свойства человека, а предложения оказываются преимущественно простыми. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

4. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Требование запомнить материал — малоэффективно.

5. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

6. Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безинициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

7. Эмоциональная сфера также имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика. Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений; — излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при

подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

3) максимально активизировать познавательную деятельность;

4) ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;

5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память. Коррекция ходьбы.

Физические упражнения для коррекции ходьбы

№ п/п	**Упражнения**	**Коррекционная направленность**
1.	«Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.	Дифференцировка расстояния, глазомер
2.	«Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния
3.	«Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма
4.	«Гусеница». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего	Координация и согласованность действий

5.	«Солдаты». Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно - быстро	Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцировка понятий: быстро – медленно

Физические упражнения для коррекции бега

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
2.	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
3.	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий
4.	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий

Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой	Координация движений, соразмерность усилий
2.	Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки	Согласованность движений рук и ног, дифференцировка

		усилий, быстрота перемещения
3.	Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.	Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела
4.	«На мачту». Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице	Ориентировка в пространстве, смелость, координация, дифференцировка пространства, профилактика плоскостопия

Физические упражнения для коррекции расслабления

№ п/п	**Упражнения**	**Коррекционная направленность**
1.	«Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника	Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти
2.	«Покажи силу». И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч: 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам, кисти в кулак; 3-4 - максимально напрячь мышцы рук; 1-4 - расслабить мышцы рук – «стряхнуть воду» с пальцев рук	Напряжение, расслабление мышц рук, быстрота переключения, об разное мышление
3.	«Бабочка». Бег на носках мелкими шагами с взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки	Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движении, образное мышление
4.	«Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения)	Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление
5.	«Балерина». И.П. - основная стойка; 1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками; 3-4 - дугами в стороны - вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз	Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление

Заключение

Таким образом, АФК — важнейшая часть общей системы адаптивной физической культуры. Основными средствами являются дозированные физические упражнения. Задачи, содержание, методические приемы на занятиях связаны с планом лечения, коррекции, обучения и воспитания ребенка и зависят от его состояния и динамики достигнутых результатов. Полученные результаты на занятиях АФК закрепляются на уроках физического воспитания.

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. Поэтому учителям по физической культуре при работе с детьми ОВЗ стоит уделять особое внимание и искать индивидуальный подход к каждому ребенку.

Список рекомендованной литературы

1. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта. (Методические рекомендации разработаны в соответствии с техническим заданием к Государственному контракту от 27 августа 2013 года № 299 «Научная концепция развития адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта». http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70487836/#ixzz4TSIgEnje.
2. 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.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов // Открытый мир: Науч.-практ. семинар по адапт. двигат. активности. - М., Б. г. - С. 25-28.
4. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И. М. Бгажноковой. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007
5. Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учеб. пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семененко; под общ. ред. Б. В. Кабарухина. — Изд. 7-е. — Ростов н/Д: Ф еникс, 2012. — 475 с.
6. Леонов Д. Социальный статус родителей детей-инвалидов // Дорога в мир, 2010.
7. Учебные программы для центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации. V–IX классы. Минск: НМУ «Национальный институт образования», 2008. 268 с.
8. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник / Под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. - М.: Медицина,1990. —368 с.
9. Медицинская реабилитация в спорте: Руководство для врачей и студентов / Под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова.— Донецк: «Каштан», 2011. — 620 с.
10. Основные аспекты адаптивной физической культуры: учебное пособие 2-е изд., перераб. и доп./Т.П. Бегидова. – М.: Физическая культура и

спорт, 2013. – 247 с.Позняков И.А. Адаптивная физическая культура: учебно-методический комплекс/ И. А. Позняков. – Ухта: УГТУ, 2009. – 27 с.

11. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное

12. пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009. — 464 с, ил