

Адаптивная физическая культура в дошкольной образовательной организации

*Угренинова Татьяна Владимировна, инструктор по физической культуре
МАДОУ центр развития ребенка – детский сад №39 «Цветик-семицветик»
Россия, г. Сухой Лог*

Адаптивная физическая культура – 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.

За последние годы число лиц с отклонениями в развитии имеет тенденцию к увеличению. Этому есть ряд причин: дестабилизация общества и отдельных семей, отсутствие нормальных гигиенических, экономических, экологических условий для будущих матерей и детей разных возрастных групп. У многих людей возникают психическая, познавательная депривация, недостаточность удовлетворения сенсорных и эмоциональных контактов и потребностей. Эти патологические факторы приводят к различным заболеваниям и нарушениям в развитии.

Нарушенным развитием называется процесс, в ходе которого наблюдаются отклонения в физическом или психическом развитии организма, вызванные различными по характеру и времени возникновения причинами.

В настоящее время существует множество классификаций нарушений в развитии (М.А.Власова и М.С. Певзнер, 1967; В.В. Лебединский, 1985; В.А. Лапшин и Б.П. Пузанов, 1990; О.Н. Усанов, 1995). Единых критериев классификации нарушений в развитии организма человека, нет.

Наиболее пригодной для практической деятельности является классификация, предложенная В.А. Лапшиным и Б.П. Пузановым, 1990:

1. Дети с нарушениями слуха: глухие (неслышащие) дети, слабослышащие (тугоухие) дети.
2. Дети с нарушением зрения: слепые (незрячие) дети, слабовидящие дети.
3. Дети с умственной отсталостью: олигофрения и деменция.
4. Детей с задержкой психического развития (ЗПР).
5. Дети с тяжелым нарушением речи: нарушение устной и письменной речи.
6. Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП).
7. Дети со смешанным дефектом.
8. Дети с искаженным развитием (нарушения эмоционально-волевой сферы).

Одним из важнейших прав и свобод граждан в современном обществе является право на образование, которое гарантируется основными нормативными актами государства:

- Ст.43 Конституции РФ провозглашает право каждого на образование, обязательность, общедоступность и бесплатность общего образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях,

- Концепция ФГОС для обучающихся с ОВЗ,

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении ФГОС начального образования обучающихся с ОВЗ»

- ФЗ РФ от 24 июля 1998г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»,

- ФЗ от 24 ноября 1995г. №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ»,

- ФЗ РФ от 3 мая 2012г. №46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»,

- ФЗ РФ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ.

На занятиях физической культурой в ДОУ, необходимо учитывать специфику психики и здоровья каждого ребенка.

В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Стратегия организации физического воспитания базируется на физиологических механизмах становления движений в процессе развития растущего организма. В ходе утренней гимнастики предлагаем детям основные виды движений в следующей последовательности: движения на растяжку в положении лежа, метание, ползание в положении низкого приседа, на коленях, упражнения в вертикальном положении (ходьба, лазанье, бег) и подвижные игры, содержащие на более двух-трех правил.

Развитие мелкой ручной моторики и зрительно-двигательной координации служат основой для становления типичных видов детской деятельности, являются предпосылкой становления устной и письменной речи, способствуют повышению познавательной активности детей.

Специфика занятий физической культурой с детьми ОВЗ заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на становление двигательной сферы ребенка, но и осуществляется формирование умственных способностей, нравственно-эстетических чувств, развитие речи, закладываются основы целенаправленной и организованной деятельности, психического здоровья.

Основными задачами на занятии физической культуры являются формирование у детей интереса к физкультуре и совместным физическим занятиям со сверстниками, коррекция и профилактика осанки, плоскостопия, ходьбы, бега и др. естественных движений, активизация вегетативных функций и укрепление мышечного корсета.

От инструктора по физической культуре требуется знания основных дефектов, их проявлений, сопутствующих заболеваний, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам упражнений. Так же

необходимо учитывать возрастные особенности детей с ОВЗ. т.к. такие дети развиваются медленнее.

Формы работы на занятиях достаточно разнообразны: систематичность (основные виды движений и гимнастика не меняются в течении месяца), индивидуальные и игровые т.к. дети с ОВЗ испытывают дефицит двигательной и эмоциональной активности.

При работе необходимо использовать наглядно-действенные способы объяснения материала, т.к. обращенная речь доступна не для всех детей.

Для более эффективной работы инструктор по физической культуре, должен постоянно взаимодействовать со всеми специалистами ДОУ, логопедом, психологом, воспитателями, педагогом допобразования, музыкальным работником, медицинским персоналом.

Основные направления коррекционно-педагогической работы:

Метание – один из первых видов двигательной активности ребенка. Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизирую всю психическую деятельность ребенка. В процессе метания движения выполняются как одной рукой, так и двумя. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность действий обеих рук. Все это имеет особое значение для коррекции отклонений в познавательной сфере детей с нарушением интеллекта.

Построение – направленно на организацию деятельности детей в процессе физвоспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкциям взрослого. На ряду с этим умственно отсталый 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, совершенствовать согласованность движений рук и ног, формирование слухо-двигательной зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в двигательности ребенка.

Бег – способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыками согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка. Совместны бег в группе детей закрепляет навыки коллективных действий, способствует появлению эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности.

Прыжки - направлена на развитие основных движений ребенка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки следует вводить постепенно и осторожно, т.к. они создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка. Детей начинают учить прыжкам со спрыгивания и при поддержке взрослого. Прыжки подготавливают тело ребенка к выполнению заданий на равновесие, которые очень важны для умственно отсталого дошкольника. В процессе выполнения прыжков у

ребенка закладываются основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.

Ползание, лазанье, перелезание, подлезание – 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 движении 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 психического развития ребенка. В связи с тем, что многие умственно отсталые дети в своем развитии минуют этап ползания, одна из задач физвоспитания – восполнить этот пробел.

Общеразвивающие упражнения – способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных способностей, развивают гибкость и подвижность суставов; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечный скелет в целом.

Подвижные игры – закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству со взрослым и детьми. Так же создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движением других играющих. Дети учатся находить свое место в колонне, шеренге, кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или площадке. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний от активной совместной деятельности. Наиболее эффективна организация подвижных игр на свежем воздухе (при активной двигательной деятельности детей усиливается работа сердца и легких, а следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь, что благоприятно влияет на общее состояние здоровья).

Занятия физической культурой для детей с ОВЗ является одной из эффективных форм их социализации и коррекции нарушений их развития.

Список литературы:

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 140 с.
2. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: Проблемы и пути оптимизации: Матер. Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М., СПб, 2013 – 344 с.
3. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. – М.: Медицина, 2012 – 128 с.
4. Карасева С.Г. Инклюзивное обучение и воспитание детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья. – М.: Русское слово – учебник, 2014. – 146 с.