**Адаптивная физическая культура**

**в коррекционной работе с детьми с ОВЗ в ДОУ.**

**Содержание.**

1. **Актуальность.**
2. **Современные требования к адаптивной физичекой культуре в ДОУ.**
	1. **Развивающая среда к адаптивной физичекой культуре.**
	2. **Физкультурно-оздоровительная работа.**
3. **Работа с родителями.**
4. **Приложения.**
5. **Литература.**
6. **Актуальность.**

 Многочисленные исследования в последние десятилетия свидетельствуют о том, что в российском обществе отмечается существенное ухудшение состояния здоровья детей, можно сказать, что за последнее время число здоровых детей уменьшилось в 5 раз (каждый второй ребёнок). Количество детей с нарушением осанки достигает 60-80%, плоскостопия – 40%, у 70% детей отмечается замедление созревания скелета, 50% детей имеют аномалии зрения. Сохранение и укрепление здоровья детей становится самой актуальной проблемой нашего времени. Одним из прямых показателей, наиболее адекватно отражающих состояние здоровья, является их физическое развитие. Современные дети хуже развиты физически, обладают сниженными адаптационными возможностями, меньшей силой и выносливостью.

1. **Современные требования к адаптивной физичекой культуре в ДОУ.**

Разработчики ФГТ определяют коррекционное направление в образовательной области «Физическая культура» в работе с детьми с ОВЗ, как комплекс спортивно-оздоровительного характера, направленный на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде и преодолении психологических барьеров, препятствующих полноценной жизнедеятельности. Цель. Задачи.

На современном этапе развития специальных (коррекционных) учреждений для детей с нарушением зрения требования к организации адаптивной физической культуры предусматривают создание здоровьесберегающей и коррекционно-развивающей среды образовательного учреждения. Коррекционно-развивающая среда специализированного дошкольного учреждения для детей с нарушением зрения имеет коррекционную направленность, она решает задачи коррекционной помощи и организации условий, соответствующих задачам исправления, преодоления и сглаживания трудностей социализации детей с нарушением зрения. Это предполагает не только проведение оздоровительных медицинских мероприятий, но и реализацию реабилитационных задач в рамках профилактической работы, предупреждающей возникновение вторичных отклонений в состоянии здоровья дошкольников. Адаптивная физическая культура предусматривает введение специальных средств и методов, способствующих повешению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку. Создание вышеописанных условий в процессе адаптивной физической культуры детей с нарушением зрения предусматривает соблюдение некоторых требований. К первостепенным можно отнести гигиенические, педагогические и психологические требования.

* **Гигиенические требования** — это соблюдение режима дня и зрительной нагрузки; рациональное освещение рабочего места (спортивного зала, площадки), использование благоприятной для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий и пр. Стены в помещениях рекомендуется окрашивать в светлые тона, а окраске внутренних помещений следует придавать матовую фактуру.
* **Педагогические требования** — это постоянный врачебно-педагогический контроль над самочувствием детей, индивидуальный и дифференцированный подход при регулировании физической нагрузки с учетом возраста, степени и характера нарушений. **(Приложение 1) .** Использование традиционных и нетрадиционных средств физической культуры обеспечивает развитие, коррекцию и профилактику возникновения новых отклонений в состоянии здоровья детей, а также предупреждает переутомление и травматизм в процессе занятий физическими упражнениями. Использование стимульного материала (осязательных, звуковых, зрительных, обонятельных, вибрационных ориентиров, яркого и интересного спортивного инвентаря, наглядных пособий и пр.) способствует более адекватному, как зрительному, так и слуховому восприятию. Для этих целей активно используется потенциал адаптивной физической культуры - лечебная физическая культура, ритмика, некоторые виды йоги и т.д.

Организация коррекционно-развивающей среды в специальных дошкольных образовательных учреждениях является важным реабилитационным и социально-адаптивным средством воспитания и развития детей с отклонениями в развитии и имеет существенное отличие от предметно-развивающей среды дошкольных учреждений общего вида.

* **К психологическим требованиям** можно отнести следующие: создание благоприятного психологического климата, создание ситуаций успеха, поощрение воспитанников, формирование устойчивой мотивации к выполнению физических упражнений и осознанному отношению к своему здоровью и самооздоровлению.
	1. **Развивающая среда к адаптивной физичекой культуре.**

 Коррекционно-развивающая среда в специальных дошкольных образовательных учреждениях является важным реабилитационным и социально-адаптивным средством воспитания и развития детей с отклонениями в развитии, так как она решает задачи коррекционной помощи и организации усло­вий, соответствующих задачам исправления, преодоления и сглаживания трудностей социализации детей с нарушением зрения.

 Усвоение навыков движений, овладение правильными способами их обогащения и применения в жизненных ситуациях составляет большую трудность у детей с нарушением зрения. Такие дети не могут оценить значение движений в окружающем мире предметов и действий, поэтому уделяется большое значение взаимосвязи физической культуры с другими видами коррекционно-педагогической деятельности.

Для улучшения процесса усвоения двигательного навыка детьми с нарушением зрения используются как вербальные, так и невербальные средства общения. Сочетание речи и движения вне зависимости от уровня развития ребёнка будет способствовать достижению желаемого результата. Так, например, восприятие речи на слух позволяет незрячему ребенку соотнести слова с теми предметами, действиями, которые они обозначают. Для активизации речедвигательной деятельности детей и осуществления непосредственной образовательной деятельности составлен примерный план взаимодеятельности учителя-логопеда и инструктора по физической культуре. **(Приложение № 2).**

Активное использование осязательной способности детей с остаточным зрением способствует развитию у них тактильных ощущений, мелкой моторики рук, а также является дополнительной информацией для распознавания признаков предмета или действия. Использование во время образовательной деятельности упражнений зрительного тренинга окажет благоприятное влияние на сохранение остаточного зрения, коррекцию зрительного восприятия, а также на развитие глазодвигательной координации и других функций глаза.

Восприятие материала у детей с нарушением зрения осуществляется преимущественно осязательно-слуховым способом. В связи с этим систематический звуковой контроль в процессе двигательной деятельности помогает компенсаторному развитию слухового восприятия. Звуковые сигналы могут частично заменить зрительную информацию. Источник звукового ориентира целесообразно устанавливать на уровне лица занимающегося, ввиду того, что на этой высоте он наиболее хорошо воспринимается.

 Развитие зрительного восприятия, ориентировки и координации во время двигательной деятельности дает возможность развивать компенсаторные способности детей. Для осуществления положительного воздействия при организации непосредственной образовательной деятельности составлен план взаимодеятельности учителя-дефектолога и инструктора по физической культуре. **(Приложение № 3).** Наглядность в обучении лиц с нарушением зрения является специфическим средством развития их познавательных возможностей и эстетического воспитания, служит источником новых знаний и формирования представлений об окружающем мире.

 Для повышения активности зрения, зрительно-двигательной ориентации стандартное физкультурное оборудование (гимнастические палки, обручи, скакалки) имеет специальные метки в виде ярко окрашенной точки диаметром от 5 до 30 мм. Применяются специальные пособия с метками для сосредоточения на предмете, точного воспроизведения действий, его зрительного анализа (колокольчики, звуковые сигналы). На канатах, веревках, шнурах также имеются обозначения в виде полоски или бантика, с помощью которых дети ориентируются при выполнении ОРУ, находят место для прыжков, определяют расстояние до объекта и т.д.

При использовании и изготовлении наглядных пособий, используемых в двигательной деятельности детей с нарушенным зрением, предусматривают: большие размеры, насыщенность цветов и контрастность предметов. Большое значение имеет определенный фон. Так как ребенок следит, манипулирует предметом (мяч, обруч, кегля) и контролирует зрением движение, то цветовой фон должен контрастировать с предметом. В нашем случае это спокойный, теплый, светлый, нежный цвет.

В раздел ОРУ введены спецзадания на развитие мелкой моторики рук и ног, формирование микроориентировки.

 **Упражнения для пространственного восприятия, ориентировки и точности движений.** Ходьба и бег между предметами, с последующим изображением пути по схеме; по нарисованному плану-схеме. Ходьба и бег на звуковой сигнал, за звуковым сигналом в ограниченном пространстве. Нахождение и прятанье предметов по словесному описанию. Построения и перестроения по ориентирам и без них.

 **Упражнения на координацию.** Выполняются движения в разных направлениях; в разном темпе, с поочередным или одновременым отводением ног, рук; из разных исходных положений. Выполнение упражнений с использованием зрительного самоконтроля за согласованностью движений.

**Упражнения зрительно-двигательной ориентации.** Упражнения проводятся при выключении центрального и периферического зрения. Выполнение основных видов движений на метание, лазанье, прыжки в длину, равновесия и участие в играх.

  **Упражнения на формирование осанки и стопы.** Фиксация тела в правильном положении у стены, повороты с палкой, балансирование с грузом на голове, в положении лежа, стоя на коленях и др. Использование оборудования для формирования стопы и укрепления свода, в поддерживании тонуса мышц ног и мышечного корсета, для спины и пресса.

 **Упражнения на расслабление мышц.** Используются упражнения для снятия зрительного утомления (физминутки, таблицы), коррегирующая гимнастика. Релаксационные упражнения для организма при внешних признаках утомления.

**Игровые упражнения и игры.** Используются спортивные и подвижные игры. Катание, скольжение, элементы футбола, баскетбола, хоккея, тенниса. С бегом, прыжками, эстафеты, соревнования.

Содержание спортивных и подвижных игр предусматривает задачи развития зрительно-двигательных навыков в коррекционных условиях с опорой на компенсаторные взаимосвязи.

Не следует забывать и о поощрении успешного выполнения движения, проявлении внимания к реакции занимающихся на физическую нагрузку и предупреждении травматизма в процессе занятий физическими упражнениями.

 Особое место в педагогическом процессе уделяется организации условий для самостоятельной деятельности детей по их выбору и интересам. С этой целью организуется педагогически целесообразное, личностно-ориентированное взаимодействие взрослого и ребёнка. Основные заботы педагога связаны с развитием интересов, способностей каждого ребёнка, стимулированием активности, самостоятельности. Свободная, разнообразная деятельность в условиях обогащённой развивающей педагогической среды позволяет ребёнку проявить пытливость, любознательность, познавать окружающее без принуждения, стремиться к творческому отображению познанного. В условиях развивающей среды ребёнок реализует своё право на свободу выбора деятельности. В ДОУ имеются уголки здоровья, физкультурные уголки, оснащенные разнообразными атрибутами, пособиями и спортивными снарядами для осуществления оздоровительной физкультурной работы.

* 1. **Физкультурно-оздоровительная работа.**

Традиционным стало проведение в дошкольном учреждении Дней здоровья, Малой Олимпиады (зимней и летней), праздников и развлечений, где прослеживается в тесном контакте интеграция всех областей. Тематика физкультурно-оздоровительных досугов разнообразна. В рамках проведения Дня здоровья в средней группе был проведен оздоровительный досуг «Прогулка в лесу». В целях формирования у детей представления о здоровье, как одно из ценностей жизни, педагог использовала дыхательную гимнастику, пальчиковую игру «Шишки», физкультминутку «Гимнастика для лесных зверушек». Дети старшего дошкольного возраста участвовали в музыкально-спортивном празднике «День здоровья», в подготовке и проведении которого приняли участие физинструктор, музыкальный руководитель, воспитатели.  С участниками команд «Айболит» и «Мойдодыр» была проведена викторина «Что, мы знаем о здоровье», комплекс гимнастики для глаз,    игровой самомассаж ушных раковин, игры - эстафеты: «Заморочки из мешочка», «Веселый кенгуру», «Полоса препятствий». Прозвучали стихи и песни о спорте. На каждом этапе соревнований дети получали сувениры. Победители были награждены дипломами за участие и хорошие результаты. Дети получили знания о том, как сохранить и укрепить свое здоровье.

1. **Работа с родителями.**

Условия, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой развивается ребенок, зависят от взрослых, отвечающих за его сча­стье и здоровье. Вот почему так важно тесное взаимодействие образовательного учреждения (детского сада, а потом школы) с семьей ребенка. Родители должны стать главными помощниками в воспитании здорового ребенка, формировании у детей  ценностей здорового образа жизни. Работа строится на основе анкетирования и бесед, которые позволяют определить интересующую родителей тематику («О закаливании детей», «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?). Вопросы адаптивной физической культуры, безопасности и оздоровления обсуждаются на родительских собраниях. В каждой группе нашего дошкольного учреждения для родителей оформлен уголок «Здоровье», где выставляется наглядная агитация: рукописные газеты, буклеты, консультации.  Родители совместно с детьми принимают участие в конкурсах: «Создание безопасного маршрута», «Детский сад – дом», проявляя при этом творческие навыки, закрепляют навыки безопасного поведения в условиях города. Родителей привлекаем  к участию в совместных занятиях, досугах, праздниках.  Недавно был проведен досуг «Путешествие в страну Светофора», в котором принимали участие педагоги, родители и дети. С участниками была проведена викторина «Дорожные знаки», игры – эстафеты «Зебра», «Автобусная остановка» «Самокаты». Родители вместе с детьми отгадывали загадки, с большим  удовольствием     участвовали  в соревнованиях. Дети совместно с родителями подготавливали выставку с рисунками «Наш друг Светофор». И дети, и родители получили возможность убедиться в том, что знание и соблюдение правила дорожного движения, безопасное поведение на улице - одна из основ сохранения здоровья, благополучного будущего взрослых и детей.

Таким образом, создавая в процессе адаптивной физической культуры комплексную здоровьесберегающую, коррекционно-развивающую среду и предъявляя к ней вышеописанные требования, мы формируем благоприятные условия для повышения двигательной активности, коррекции нарушений в двигательной сфере, для компенсации нарушенных функций, раскрытия резервных возможностей, развития самостоятельности, переноса в повседневную жизнь необходимых двигательных навыков и умений, гармонизации физического и психического компонентов здоровья детей. А, в целом, повышаем уровень качества жизни детей с депривацией зрения и формируем адаптационные способности к жизнедеятельности в социуме.

В заключение своего выступления хочется пожелать всем педагогам успехов в освоении общеобразовательных программ, обновленных с учетом требований ФГТ, организации образовательного процесса, интересных и содержательных форм работы с детьми.

**Спасибо за внимание! Будьте здоровы!**

**Литература.**

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т. Т. 1. /Под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: «Советский спорт», 2005.
2. Кучма В. Р. Состояние здоровья школьников и роль образовательных учреждений в сохранении здоровья детей и подростков //Сб. материалов всероссийской научно-практической конференции «Здоровье школьников. Профилактика социально-значимых заболеваний». - Москва-Тверь, 2006. - С. 97 — 100.
3. Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения /Частные методики адаптивной физической культуры: Учебно-методическое пособие, глава 2. /Под ред. Л. В. Шапковой. - М.: «Советский спорт», 2003.
4. Белая, К. Ю. Модель образовательной программы ДОУ [Текст] /     К. Ю. Белая // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2011. - № 1. –   С. 8-17.
5. Микляева, Н. В. Развитие дошкольного образования в контексте внедрения  ФГТ [Текст] / Н. В. Микляева // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2011. - № 6. –   С. 21-30.
6. Федина Н.В. О концептуальных подходах к разработке федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. // Психология образования в поликультурном пространстве. 2010. – Том № 1. – С. 10-20.
7. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой.
8. Социальная сеть работников образования nsprtal.ru.