**Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками с ОВЗ.**

В нашем детском саду осуществляется работа по физическому развитию, как обычных детей, так и детей с ограниченными возможностями здоровья. Данные дети не имеют серьезных противопоказаний против занятий физической культурой и спортом, но требуют особый подход в работе с ними, в частности одним из важных условий является индивидуальный подход.

 Физическое воспитание детей с ОВЗ включает специальные коррекционные задачи, способствующие преодолению недостатков физического развития:

• достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств, координации движений, ориентировки в пространстве и др;

• коррекция здоровья и физического развития путем использования специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

• преодоление недостатков, возникающих на фоне двигательной патологии при овладении движениями (страх перед новым, боязнь пространства, неуверенность при передвижении, скованность движений и др.).

 Специфика занятий физкультурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на коррекцию физического, но и психического здоровья. Основными задачами на каждом занятии являются коррекция и профилактика осанки, плоскостопия, ходьбы, бега и других естественных движений, активизация вегетативных функций и укрепление мышечного корсета. Именно поэтому занятия с данными детьми носят коррекционно-развивающую направленность.

 Одним из перспективных направлений коррекционно- развивающей работы, является использование здоровьесберегающих технологий.

 Их применение оптимизирует процесс коррекции речи детей и способствуют оздоровлению всего организма ребенка. Кроме того, использование этих методов и приемов помогает организовывать занятия интереснее и разнообразнее. В практической деятельности я применяю следующие здоровьесберегающие компоненты:

**1. Дыхательная гимнастика**. Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру. Благодаря упражнениям дыхательной гимнастики возрастает сила и выносливость дыхательных мышц, глубина дыхания, увеличивается объем легких, координируются и ритмизируются дыхательные движения. Упражнения, направленные на развитие дыхания, я использую во II части занятия. Для развития дыхания можно использовать игры и упражнения: «Забей мяч в ворота», «Парусная регата», «Накорми птиц», «Сдуй пушинку, бабочку» и т.п. Эти игры способствуют развитию у ребенка глубокого дыхания, плавного длинного выдоха. При выполнении упражнений на дыхание необходимо учитывать возможности каждого ребенка.

**2. Зрительная гимнастика.** Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, является **зрительная гимнастика.** Гимнастика для глаз показана всем, кто страдает глазной патологией, испытывает зрительное напряжение, а также для профилактики расстройств при нагрузке на глаза. Гимнастика восстанавливает зрение при зрительном утомлении. Зрительная гимнастика имеет огромное значение: она снимает зрительное напряжение, является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Такая гимнастика обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, способствует поступлению в ткани кислорода, улучшает обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Проводится в течение 1-2х минуты в середине занятия. Гимнастика для глаз включает в себя движения взгляда по тренажерам, фиксацию зрения на различных точках, движения глазными яблоками и веками. Это могут быть упражнения: проследить глазами по нарисованной схеме, проследить за движением предмета (яркой игрушки), выполнить названные движения глазами.

 Например, «Мотылек» (проследить глазами за игрушкой – мотыльком или просто выполнить глазами названные движения)

**3. Речь с движением или логоритмика.** На занятиях проводятся подвижные игры с использованием речи с движением, выполняются движения под чтение стихотворения. Это позволяет выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью, отрабатывать темп и ритм речи.

В процессе логоритмики мы обязательно занимаемся:

* дальнейшим развитием навыка ходьбы;
* тренировкой чувства равновесия при ходьбе, беге и прыжках;
* тренировкой способности ориентироваться в пространстве;
* развитием способности детей движению в заданном темпе;
* умением координировать свои действия по сигналу;
* умением менять направления движения со сменой музыки или ритма;
* навыками манипулирования предметами как без музыкального сопровождения, так и под музыку;
* умением действовать в паре со взрослым, а затем и с другим ребенком;
* развитием быстроты, силы, ловкости;
* развитием произвольных движений кистей и пальцев рук.

**4. Массаж. Самомассаж**. Массаж и самомассаж – способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. В массируемом участке тела происходит усиление циркуляции крови. Массаж проводит медицинский специалист – массажист в специализированном кабинете по направлению врача. Самомассаж рук, ног, спины, лица дети проводят под моим руководством, с сопровождением стихами. Самомассаж рук способствует нормализации мышечного тонуса, стимулированию тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворному развитию речевой функции. Выполнение самомассажа обеих рук улучшает координацию произвольных движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снизить излишнее напряжение. Во время обучения детей самомассажу выполняются поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока – от периферии к центру. С детьми самомассаж проводится с сопровождением стихами и песенками. При самомассаже рук можно использовать элементы Су Джок терапии.

**5. Су Джок терапия.** Су Джок терапия – это стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах (су — кисть, джок — стопа).

Этот метод успешно используется нашими современниками в комплексной коррекции тонкой моторики при тяжелых заболеваниях у детей дошкольного возраста, как ДЦП, задержке психического развития.

На кистях рук располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова. Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека.

**Приемы Су – Джок терапии:**
Массаж специальным шариком.
Массаж эластичным кольцом.
Массаж стоп.
Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей.

 Для воздействия на точки стоп используется хождение по кочкам, ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.д.

**6. Упражнения на релаксацию.** Релаксация – это состояние покоя, расслабленности, которое возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Упражнения на релаксацию направлены на снятие мышечного и нервного напряжения. Считается, что, расслабляя определенные группы мышц, можно добиться состояния психической стабильности, успокоения и отдыха. Релаксационные упражнения используются для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. Особенно важно обучение таким упражнениям детей с речевыми нарушениями, для которых свойственны повышенная возбудимость, эмоциональное и мышечное напряжение

**9. Кинезиологические упражнения**. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело (совокупность нервных волокон, соединяющих большие полушария головного мозга) и синхронизируют работу полушарий. Использование упражнений позволяет повысить стрессоустойчивость, улучшить мыслительную деятельность, память и внимание, повысить способность к произвольному самоконтролю. Выполнение кинезиологических упражнений каждой рукой способствует формированию речевых областей в обоих полушариях мозга. В работе с детьми можно использовать следующие комплексы кинезиологических упражнений: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Лягушка», «Ухо-нос-хлопок», а также упражнения, направленные на развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое: «Дом-ѐжик-замок», «Гусь-курица-петух», «Зайка-коза-вилка» и др.

 Очень важно регулярно применять рассмотренные выше здоровьесбе-регающие компоненты. Это позволит добиться успехов как в коррекции развития речи, так и в оздоровлении детей в целом. Таким образом, использование элементов здоровьесбережения способствуют личностному, физическому, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

**Условия реализации здоровьесберегающего образования.**

В организации физкультурно-оздоровительного процесса немаловажную роль играет наличие надлежащей материально-технической  базы, необходимой для полноценной реализации адаптированной программы.

Коррекционные занятия провожу в музыкально- спортивном зале. Зал оборудован  шведской стенкой.  Имеется игровое оборудование:

 **«Балансировочные подушки»**

Балансировочные подушки представляют собой универсальный снаряд, который можно использовать как в водной, основной или заключительной части физкультурного занятия, а также на занятиях лечебной физкультурой, во время самостоятельной двигательной активности, при проведении индивидуальной работы с ребенком. Нестабильная поверхность с одной стороны покрыта массажными шипами, что позволяет использовать их для коррекционной ходьбы, воздействуя сразу на стопы, активно массажируя их при ходьбе. Выполнение упражнений на балансировочных подушках способствуют активизации вестибулярного аппарата, который играет центральную роль в регуляции движения глаз, а также формированию интеграции модально- специфических факторов (зрение, слух, вестибу-лярный аппарат, тактильное ощущение) с двигательной системой. Происходит развитие пространственного фактора, способности ориентироваться в окружающем пространстве.

**«Массажные мячи и ролики»**

Мячи и ролики различных цветов и размеров. Служат для разработки движений пальцев, кистей, стоп, а также массажного, рефлексогенного воздействия на кожу, мышцы, сосуды и нервы сегментов тела при проведении массажнорефлексогенных мероприятий. Восстанавливают подвижность и чувствительность конечностей. Игольчатая поверхность воздействует на подлежащие ткани, что увеличивает микроциркуляцию в них.

**«Качалка – балансир»**

 Качалку-балансир можно использовать на физкультурных занятиях, при организации подвижных игр. С помощью балансира можно развивать различные группы мышц, координацию, ловкость, умение удерживать равновесие.

**Спортивно – игровой набор «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ»**

 Комплект может использоваться на закрепление основных движений, в подвижных играх, для укрепления мышц спины и конечностей, развития координации движений, развития тактильных ощущений, развития быстроты реакции, для упражнений в равновесии, умения ориентироваться в пространстве.

**«Набор из мягких модулей»**

 С помощью мягких конструкций, которые имеют обычно яркие цветовые расцветки, детишки учатся различать цвета. Такое оборудование служит великолепным инвентарем для физического развития, в качестве строительного материла. У детей развивается пространственное мышление.

 **«Коврики – пазлы»**

 Способствуют расширению кругозора, служат для развития тактиль-ных ощущений, речи, памяти, фантазии, пространственного мышления.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

 **«Физиороллы»**

Оригинальная форма мячей в виде "арахиса" и «цилиндра» обеспечивают высокую устойчивость и дополнительную поддержку. Такие мячи идеальны при работе с проблемами равновесия и координации. Формы "арахиса" и «цилиндра» позволяет беспрепятственно осуществлять перекаты и использовать мячи в активной гимнастике на растяжение. Мяч арахис(гимнастический валик) может использоваться для упражнений, которые направлены на развитие равновесия, укрепление мышц спины и пресса, на коррекцию нарушения осанки, плоскостопия, на активацию нервных окончаний. Мячи в виде "арахиса" и «цилиндра» способствуют развитию координации движений, улучшает эмоционально-психического состояния ребенка.

**« Батут» и «Диск здоровья»**

Для совершенствования координации движений и укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

В своей работе я опираюсь на следующие программы:

* «От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного− образования» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.- Москва : Издательство « Мозаика-синтез»,2014 год;
* « Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида− (для детей с нарушением зрения)» под редакцией Л.И. Плаксиной.- Москва: Издательство «Экзамен»,2003 год.;
* Программа ранней педагогической помощи детям с отклонениями в развитии «Книга №4. Навыки Общей Моторики»;
* Логоритмика для детей с синдромом Дауна. Книга для родителей / сост. Л. В. Лобода; ред. Е. В. Поле. -М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2008;
* Е. А. Екжанова, Е. А. Стребелева «Коррекционно-развивающее обучение и воспитание дошкольников с нарушением интеллекта»;
* ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДОШКОЛЬНИКАМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ СЛУХА (Учебно-методическое пособие под редакцией С.О. Филипповой, Т.В. Воробьевой).

**Заключение.**

Мы работаем для того чтобы наши дети смогли быть счастливыми.

**«Счастье невозможно без здоровья»**