

Общая физическая подготовка для детей с ОВЗ

Москалёва Л.В.,
Тамбовская область, д. Красненькая

Человек с ОВЗ отличается определенными ограничениями в повседневной жизнедеятельности. Речь идет о физических, психических или сенсорных дефектах. Ребенок не может исполнять определенные функции или обязанности. Но многие нарушения не являются ограничителями между ребенком и окружающим миром. А при создании благоприятных условий, можно избежать большей части проблем. Поэтому таким детям требуются особые, специфические методы обучения и воспитания.

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является их физическое развитие. Это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности, способствует становлению устной и письменной речи и повышению познавательной активности детей. Основная цель проведения общей физической подготовки с детьми с ОВЗ состоит в воспитании здорового, активного, жизнерадостного и жизнестойкого, физически, гармонически и творчески развитого ребёнка, хорошо владеющего своим телом, умело использующего двигательный опыт в разнообразных жизненных ситуациях.

Одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей, является адаптивная физическая культура. Это форма физического воспитания, предназначенная для лиц с ОВЗ, для инвалидов всех возрастов.

Адаптивная физическая культура имеет большое значение для работы всех органов грудной и брюшной полости, для исправления неправильной осанки, для улучшения вентиляции лёгких и усиления притока кислорода в крови, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создаёт наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Основные задачи адаптивной физической культуры для детей с ОВЗ:

1. коррекция и развитие физической подготовки;
2. укрепление здоровья;
3. повышение умственной работоспособности;
4. самореализация физических и духовных сил;

5. развитие координационных способностей;
6. развитие познавательной деятельности.

Сюда входят – занятия по физическому воспитанию, ритмике, уроки по физической культуре.

Регулярные занятия для детей с ОВЗ являются необходимыми. А посредством 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.

При организации занятий по общей физической подготовке для учащихся с ОВЗ, следует исходить из возможностей ребенка – задания должны быть умеренной трудности, но быть доступным, для обеспечения переживания успеха на фоне определенной затраты усилий. Затем задания следует усложнять пропорционально в соответствии возрастающими возможностями ребенка.

Практика показала, что на занятиях при правильной организации, можно реализовать целый комплекс задач, не лишая детей двигательной нагрузки:

- закреплять представления детей об окружающем мире;
- обогащать словарь ребёнка;
- классифицировать предметы по форме, цвету, величине. и др.;
- закреплять количество и счёт;
- ориентировку в пространстве.

Специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона. Дети с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей, являются главным условием подготовки его к жизни.

У большинства детей с ОВЗ отмечается недостаточный уровень развития познавательной сферы, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе учителя физкультуры.

Не всегда мы получаем ожидаемую отдачу, положительную динамику результатов обучения. Но от этого работа каждодневная, кропотливая, порой незаметная для окружающих, не становится менее значимой.

Опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья показывает, что при систематической работе по физическому воспитанию с включением системы коррекционно - восстановительных мероприятий можно добиться существенных результатов уже на ранних этапах обучения.