

## Консультация для педагогов

### Особенности занятий физической культурой с детьми с ОВЗ в детском саду.

*Мелехина Анастасия Викторовна  
Инструктор по физической культуре  
МДОУ «Детский сад № 182»*

В последнее время в силу ряда объективных причин увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Для воспитанников с ОВЗ, характерны различные нарушения в развитии: нарушение речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой и комплексными нарушениями развития. Это дети с ослабленным здоровьем, они быстро утомляются, устают, они раздражительны или наоборот апатичны. При выполнении заданий у них возникают произвольные лишние движения, наблюдается поверхностное и неритмичное дыхание; проявляются нарушения общей моторики особенно во время выполнения основных видов движения: лазания, прыжков, метания. Таким детям свойственно неумение слушать, низкий уровень восприятия, слабая концентрация внимания.

Таким образом, на занятиях необходимо учитывать специфику психики и здоровья каждого ребёнка. 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.

От инструктора по физической культуре требуются знания основных дефектов, их проявлений, сопутствующих заболеваний, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам физических упражнений. Также необходимо учитывать возрастные особенности детей с ограниченными возможностями здоровья, так как они развиваются медленнее. Данные знания необходимы педагогу для того, чтобы не навредить здоровью, а также выявить потенциальные возможности ребенка, определить оптимальный путь развития и коррекции. Для более эффективной работы в данном направлении педагогу физической культуры необходимо постоянно взаимодействовать с другими специалистами образовательного учреждения, а именно с логопедом, психологом, воспитателями.

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 должны носить коррекционно-развивающую направленность.

На своих занятиях инструктор по физической культуре должен проводить диагностику степени физического развития в начале и конце учебного года. Благодаря результатам входной диагностики выявляются основные проблемы развития, и создается образовательный маршрут. Таким образом, в работе

используется компенсаторный принцип воздействия, заключающийся в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет активного использования сохранных функций.

Дети с ограниченными возможностями здоровья испытывают дефицит двигательной и эмоциональной активности, поэтому на занятиях физкультурой необходимо большое разнообразие двигательной деятельности.

Занятия физкультурой для детей с ограниченными возможностями здоровья является одной из эффективных форм их социализации, а также коррекции нарушений их развития.

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе НОД;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений, на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время НОД физинструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала, близость с ребенком во время объяснения задания);
- Дополнительная релаксация во время НОД;
- Дифференцированный подход к участию в соревнованиях;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

У большинства детей с ОВЗ отмечается недостаточный уровень познавательной активности, 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 инструктора по физической культуре.

Большее внимание можно уделить интегрированным занятиям и досугам в работе с детьми с ОВЗ, включающим развитие речи у детей, движения, ритмики, музыкальных способностей, познавательной деятельности с оздоровительной направленностью.

Интересный подход в проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики, гимнастики после сна - это включение логопедических разминок. Введение художественного слова на занятиях позволило добиться хороших результатов.

Многочисленно используются общеразвивающие упражнения с элементами перевоплощения, музыкально-ритмические упражнения, задания на развитие мимики и артикуляции, элементы психогимнастики, упражнения на развитие мелких мышц рук, ряд игр и упражнений для профилактики плоскостопия, также упражнения для формирования и коррекции осанки, дыхательные и звуковые упражнения. Я отрабатываю основные виды движений: ходьбу, бег, лазанье, бросание, метание. Индивидуальная работа с детьми ОВЗ при тесной взаимосвязи с педагогами и специалистами детского сада способствует улучшению физического развития детей.

Формы работы с детьми с ОВЗ:

## 1. Утренняя гимнастика

Проведение утренней стимулирующей гимнастики: в комплекс общеразвивающих упражнений включаются, традиционные упражнения имитационного характера: с предметами и без них; игровые упражнения, направленные на развитие внимания, требующие точности выполнения действий; оздоровительный бег и релаксация, корригирующая гимнастика, гимнастика для стимуляции развития речевых центров, которая представляет собой систему физических упражнений, разработанных совместно с логопедом; основу их составляют элементы логоритмики — движения, сочетающиеся с речевым сопровождением (звуком, фразой, стихами) Утренняя стимулирующая гимнастика позволяет обрести положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на целый день.

## 2. Непосредственно-образовательная деятельность

Занятия по физической культуре строятся по следующей схеме: вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

Основные виды упражнений направлены на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепления мышечного тонуса, коррекции осанки, формирования нормального свода стопы, улучшения легочной вентиляции и укрепления основных дыхательных мышц, расслабления и снятия мышечного психоэмоционального напряжения. Разучивая с детьми какое-либо действие, мы соблюдаем определенную последовательность. Из-за быстрой утомляемости и слабого физического развития дети с задержкой психического развития с большим трудом усваивают упражнения на выработку правильной осанки, удержания положения тела в нужной позиции. Мы используем упражнения с грузом в руках (мешочки с песком, гантели, ходьба с удержанием груза на голове, упражнения у вертикальной стены, когда ребенок касается ее пятками, икроножными мышцами, ягодицами, лопатками и затылком (стоять так необходимо в течение нескольких секунд, а затем походить, удерживая принятую позу). Наличие детских тренажеров позволяет разнообразить деятельность детей и увеличивать нагрузку на отдельные группы мышц, а также позволяет делить детей на подгруппы и уделять больше внимания тем, кто требует сопровождения взрослого. Работа с детьми на ортопедических мячах позволяет развивать гибкость, чувство равновесия, силу, умение фиксировать положение тела.

Для укрепления сводов стопы, мышц нижних конечностей используем движения танцевального характера: приставные шаги, ходьба на пятках, имитационная ходьба, подскоки и др., широко используются комплексы ритмической гимнастики. Включение в комплексы ритмической гимнастики специальных упражнений для плечевого пояса и систематическое их выполнение помогают развивать подвижность плечевых суставов, а свободные движения под музыку позволяют детям преодолевать барьер неуверенности и чувство скованности. Кроме того, использование комплексов ритмической гимнастики на занятиях по физическому воспитанию позволяет повысить плотность занятий, т. к. следующие друг за другом упражнения значительно сокращают простои. Ритмичная музыка создает положительный эмоциональный фон, улучшает настроение, повышает работоспособность, доставляя детям радость движения. Особенно детям нравится нестандартное оборудование на занятиях по профилактике плоскостопия. Это ребристые дорожки, коврики, кружки, обшитые

разнообразными пуговицами, яркие, разноцветные набивные мячи, маты для кувыркания. Все это привлекает детей, вызывает повышенный интерес к физкультуре.

Чтобы снять у ребенка эмоциональное напряжение, боязнь ошибиться, после обучения предлагаем ему попробовать сделать разученное упражнение самостоятельно, в своем темпе и ритме. Для поддержания интереса к физической культуре обучение объединяем одним сюжетом (например, «Школа космонавтов», «В поисках клада», «Подводное царство» и т. д.). Азарт игры помогает детям преодолеть страх перед новым действием, лучше усвоить отрабатываемый навык. Занятия планируются так, чтобы детям предлагался самый минимум нового материала и большей частью закреплялись ранее усвоенные действия.

### 3 Подвижные игры в совместной и свободной деятельности

Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу, различные крупные и мелкие мышечные группы, игры, увеличивающие подвижность в суставах. Подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме.

Таким образом, подвижные игры просто необходимы детям дошкольного возраста с ОВЗ - они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечнососудистую систему, способствуют насыщению клеток организма кислородом, повышая активность головного мозга, учат ребенка концентрации и вниманию.

### 4. Динамический час.

Проводится во время прогулки или (при плохих погодных условиях) в помещении. Включает в себя самостоятельные занятия детей на тренажерах, подвижные игры с разной интенсивностью, игры-эстафеты и аттракционы, сюжетные двигательные задания и т. д. важнейшими условиями эффективности физкультурного часа являются отсутствие строгой регламентации и учет интересов и желаний детей в выборе упражнений, пособий и игр;

5. Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными процедурами - сюда входят корригирующие упражнения и самомассаж, гимнастика сюжетно-игрового характера, корригирующие упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы в сочетании с ходьбой по массажным и ребристым дорожкам, укрепления основных дыхательных мышц, развития мелкой моторики и зрительно-пространственной координации.

### 6.Активный отдых

Наряду с перечисленными видами двигательной деятельности немаловажное значение приобретают активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия, в которых могут принимать участие родители. К таким занятиям относятся: дни здоровья, физкультурный досуг, физкультурный праздник, походы. Все перечисленные виды, дополняя и обогащая друг друга в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка с ОВЗ.

### 7.Работа с родителями

Разработаны рекомендации для родителей: консультации по использованию совместных подвижных игр с ребёнком в домашних условиях и на прогулке, а также возможности оздоровительных процедур в домашних условиях и рекомендации на летний оздоровительный период по использованию естественных сил природы для закаливания детей.

Таким образом, занятия физической культурой способствуют социально-коммуникативному развитию детей с ОВЗ. Они осваивают правила поведения, культуру общения, комфортно чувствуют себя среди сверстников и укрепляют свое здоровье, совершенствуют физические качества.