**Статья на тему**

**«Работа на уроках адаптивной физической культуры с детьми с ОВЗ»**

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привитие навыков здорового образа жизни  сегодня очень актуальны.  Особенно это актуально для обучающихся школ с ограниченными возможностями здоровья. Эти дети с рождения уже имеют значительные отклонения  в состоянии здоровья. Неврозы, соматическая ослабленность, хронические заболевания и т.д.

Основная  цель работы  учителя физического воспитания – обеспечить учащемуся не только возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, но и научить его «помогать» своему здоровью, сформировать у него необходимые знания укрепления  здоровья в  повседневной жизни.

Большая роль в этой работе принадлежит физкультурным мероприятиям. На занятиях физической культурой осуществляю  следующие задачи:  
—оздоровительную  
—образовательную  
—воспитательную  
— коррекционно-развивающую.

Работая с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, применяются  традиционные и нетрадиционные  методы и приемы, результативными.

Игровые ситуации занимают особое место в эмоциональном развитии этих учащихся. С помощью игр можно снимать напряженность и повышать жизненно важные психические функции учащихся. Игра – это ведущий вид деятельности, который обеспечивает всестороннее развитие воспитанников, является одним из действенных средств обучения. Психическая напряженность затрагивает все системы организма, сбросу ее способствует двигательная активность. А двигательная активность в большей степени проявляется в играх.

Спортивная гимнастика – сложно координированный вид спорта, который обладает большой вариативностью воздействия на организм человека. Занятия гимнастикой позволяют стимулировать интеллектуальную деятельность учащегося и формировать пластичность центральной нервной системы. В физической подготовленности учащихся самым слабым звеном являются координационные способности: равновесие, тонкая моторика, расслабление, ритмичность движений. Эти способности стараюсь интенсивно развивать, чтобы компенсировать двигательные недостатки. При проведении занятий учитываю одно из главных методических указаний: оптимальное сочетание координационных упражнений с направленным развитием физических качеств. От правильной осанки зависит не только внешний вид, но оптимальное функционирование всех физиологических систем организма, достижение достаточного уровня работоспособности, что определяет уровень адаптационных  свойств физиологических систем организма учащихся с нарушением интеллекта и отсутствие текущих психологических заболеваний. Таким образом,  выполняются коррекционные задачи, которые состоят  в исправлении нарушений всех физических систем организма,  включая нервную систему, а также в исправлении  нарушений опорно-двигательного аппарата.

Легкая атлетика является средством физического воспитания. По многочисленным легкоатлетическим упражнениям проводятся спортивные соревнования (в I и VI четверти).

**«Адаптивная физическая культура»**

Адаптивная физкультура - вид физической культуры, предназначенный для лиц с ограниченными возможностями с целью поддержания у них остаточного здоровья, позволяющего развивать, восстанавливать, компенсировать и совершенствовать их физические и духовные способности, обретая самостоятельность, социальную, бытовую и психологическую независимость.

Адаптивная физическая культура реализует широкий комплекс педагогических задач. Многообразие физических упражнений, варьирование методических приемов позволяют формировать у детей знания и умения, касающиеся не только самого предмета знаний – физических упражнений, но и смежных дисциплин, являющихся неотъемлемой частью единого педагогического процесса (ознакомление с окружающим миром, развитие речи, математических способностей и др.).

Принципиальной новизной методического подхода являются средства физической культуры, которые способствуют развитию ребенка в сфере воспитания и усвоению интеллектуальной информации, пространственно – временной ориентации, реакции на изменения ситуации, оперативного решения задач. Коррекция требует применения специальных методов и приемов. В процессе физкультурно-оздоровительной работы внимание обращено на индивидуальные особенности каждого ребенка, придерживаясь следующих принципов:

Принцип диагностирования: учет основного диагноза, медицинские показания и противопоказания, особенности психических и личностных качеств.

Принцип адекватности означает, что поставленные задачи, выбор средств, методов коррекционной работы соответствуют функциональному состоянию ребенка.

Принцип оптимальности - не допускать физических и психических перегрузок, а физические упражнения должны оказывать стимулирующее воздействие на организм ребенка.

Принцип вариативности – использовать на занятиях не только физические упражнения, но и создавать условия для их выполнения, воздействуя на сенсорные ощущения, речь (используя речитативы во время выполнения упражнений), мелкую моторику (пальчиковую гимнастику и др.), интеллект (игры со счетом, выстраивание слов и др.).

На занятиях следует сокращать количество повторений, освобождать детей от длительного бега, а общеразвивающие упражнения проводить из облегченных исходных положений. В основной части надо давать индивидуальные задания, проводить занятия в медленном темпе. Наиболее сложные упражнения чередовать с дыхательными упражнениями, бег заменять ходьбой в разном темпе, игры проводить без быстрого передвижения.

Не забываем и о занятии на воздухе. Отрицательным фактом можно считать отстранение от основной части занятия по физической культуры, полное исключение для них бега, прыжков, лыжной подготовки и катанию на коньках и, наконец, полное их освобождение от занятий по физической культуре.

Во время развлечений, праздников, досугов эти дети не обделены вниманием.

У детей улучшаются психические процессы, активизируется внимание, память, мышление, речь. Интегративные занятия обеспечивают психо-эмоциональное благополучие детей.

Успешная работа по данной проблеме позволяет сделать выводы:

1. Коррекционное направление в занятиях физической культуры с детьми с ОВЗ обеспечивает физическое, познавательное, коммуникативное, речевое развитие детей.

2. Обучение детей с нарушениями в развитии по адаптивной ФК – это эффективный путь к успешной интеграции детей в массовую школу.

**Заключение**

Процесс обучения представляет организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на решение задач образования, воспитания, развития личности в целях достижения образовательного результата в соответствии с требованиями ФГОС.

Основной целью процесса обучения является создание условий для самовыражения, саморазвития, самоопределения учащихся, выявление и развитие способностей обучающихся через систему физкультурно-спортивной деятельности, посещение секций и через использование возможностей физкультурно-спортивных организаций.