КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЕЛИЗОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Адаптивная физическая культура – как основа формирования здоровьесберегающей среды на уроках физической культуры

 Учитель физической культуры

 Бурмистров Андрей Петрович

2017 – 2018 учебный год

В современной жизни наблюдаются серьезные изменения в социальной сфере. Одним из главных ее ориентиров является состояние здоровья человека, а также спортивные достижения людей − основные показатели уровня жизнеспособности и цивилизованности страны. А также уровень здоровья общества определяется по отношению в нем к детям, старикам и инвалидам.

Известно, что состояние здоровья людей зависит от образа жизни (до 50%), наследственности (15-20%), окружающей среды (15-20%), медицины (15-20%) и определяет спортивные достижения. В связи с этим в решении проблемы здоровьесбережения в современном обществе ведущая роль отводится системе образования, ориентированной на формирование здорового образа жизни учащихся, как приоритетной задачи, так как **здоровый образ жизни является педагогически зависимым фактором**.

Сегодня лишь на 10 - 12% удовлетворяется заложенная природой потребность людей в движении. Возникает «моторный голод», что является одной из важных причин снижения резервов здоровья и социальной дееспособности граждан нашего общества.

Ни для кого не секрет, что в современном обществе уровень здоровья детей снижается, болезни «помолодели», увеличивается процент детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Одним из приоритетных направлений государственной политики в России является создание условий для предоставления детям с ОВЗ и детям-инвалидам равного доступа к качественному образованию в общеобразовательных учреждениях с учетом особенностей их психофизического развития.

В настоящее время лишь 2% школ России приспособлены для обучения детей-инвалидов. Наша школа является участником государственной программы «Доступная среда», где внедряется инклюзивное образование, т.е. универсальная безбарьерная среда, позволяющая обеспечить полноценную интеграцию детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Инклюзивное образование – это совместное обучение детей с ОВЗ и детей, не имеющих таких ограничений. Это не просто модное веяние нашего времени, а естественный и закономерный этап в развитии системы образования вообще – и подходов к образованию особенных детей, обладающих специальными образовательными потребностями в силу ограниченных возможностей своего здоровья.

Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья отличаются от здоровых школьников тем, что у них наряду с изменениями функционирования внутренних органов и самочувствия качественно меняется психическое состояние.

Одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей, является **адаптивная физическая культура**. Целью адаптивной физической культуры является: формирование потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие.

Поэтому регулярные занятия для таких детей являются жизненно необходимыми. В сфере воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеется своя особая направленность: обеспечение духовного и физического развития, профессионально-прикладная подготовленность к труду, усвоение правил и норм поведения в различных условиях.

На сегодняшний день все существующие формы физического воспитания, предназначенные для лиц с ограниченными возможностями здоровья, для инвалидов, а именно - занятия по физическому воспитанию, уроки по физической культуре и другое - сегодня правильнее относить к формам адаптивного физического воспитания. (И называть **занятиями по адаптивному физическому воспитанию, уроками по адаптивной физической культуре)**. (С.П. Евсеев, 2005).

Само слово «адаптивная» уже многое объясняет. Чтобы ребенку с ослабленным здоровьем приспособиться к условиям окружающей среды, нужны силы. Адаптивная физкультура – это одна из возможностей приобрести силы, укрепить здоровье. Уроки адаптивной физической культуры в школе имеют исключительно важное значение.

Анализируя процесс физического воспитания в классах, где обучаются дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), надо отметить, что специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона, в том числе и процесса физического воспитания. Наблюдения и практический опыт показывают, что **школьники 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.

**В своей работе с детьми с ОВЗ я использую следующие принципы:**

1. Индивидуальный подход к каждому ученику согласно его заболеванию.
2. Предотвращение наступления утомления, чередование умственной и практической деятельности, использование нестандартного оборудования, красочного инвентаря.
3. Проявление педагогического такта, постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребенку, развитие в нем веры в собственные силы и возможности.

Дети очень любят заниматься в специально оборудованной тренажерной комнате, где можно создать благоприятную психологическую обстановку. А также дети с удовольствием проводят утреннюю гимнастику. Приятно наблюдать, как дети от занятия к занятию улучшают свои двигательные возможности, например, на первых занятия на беговой дорожке, велотренажере ограничивалась одной минутой, через несколько занятий доходим до 5-6 минут, и это для таких деток уже очень большое достижение. Ходьба по «тактильной дорожке» применение массажных ковриков, массажера «Чудо валик для рук и ног» для профилактики и коррекции плоскостопия. Занятия на тренажерах «Скорлупа» и «Карусель» для развития вестибюлярного аппарата, тренажер «Лестница», и «Бордюр-балансир» для развития равновесия, координации и точности движений. Для общефизической подготовки применяются комплексы упражнений с гантелями и эспандерами. Применение массажоров и других интересных методов сочетаются с дыхательными упражнениями, упражнениями на меткость.

Таким образом, 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.

Основоположник современной системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт писал: «Главной задачей школы будет умственное и физическое образование молодого человека и слагающееся из этого нравственное развитие». Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья подтверждает высказывание Лесгафта о том, что между умственным и физическим развитием ребенка существует прямая связь: чем глубже умственное отставание, тем явственнее выражены физические отклонения в развитии. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является наиболее актуальным.

Адаптивная физическая культура – это новое направление в физическом воспитании в специальных (коррекционных) школах является неотъемлемой частью всей системы учебной и воспитательной работы, осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, профессионально-трудовым обучением и занимает одно из важных мест в подготовке учащихся к социализации и интеграции в социум.