**Урок адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования**

Детям с особенностями здоровья в настоящее время совсем необязательно обучаться в специальных учреждениях, наоборот, получить образование и адаптироваться к жизни они могут в общеобразовательной школе. Это будет полезно не только детям с проблемами развития, но и обычным детям. Обучаясь совместно с детьми с ограниченными возможностями здоровья, здоровые дети смогут развить толерантность, ответственность.

На сегодняшний день одной из самых тревожных проблем стало неуклонно увеличивающееся число детей с проблемами здоровья, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ).  На фоне этого существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети с ОВЗ и их родители. По данным проведенного исследования было выявлено отношение родителей детей с ограниченными возможностями здоровья к подходу в образовании, на вопрос о том, что вызывает у них беспокойство, были такие ответы:

-отсутствие индивидуального подхода (в том числе на уроках физкультуры), нет индивидуальной программы для каждого ребёнка;

-недостаточно занятий с учётом специфики детей; -не всегда уровень подготовки педагогов соответствует требованиям по организации работы с детьми-инвалидами;

-личностные особенности детей в общении, недостаточная организованность. Кроме этого родители рассматривают необходимость образования не столько для получения знаний детьми, сколько для социализации в школьном коллективе, в обществе.

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. Рассмотрим адаптивную физическую культуру на этапе начального общего образования. Адаптивная физическая культура — это вид физической культуры человека с отклонениями в здоровье. Это деятельность и её результаты по созданию готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития, процесс и результат человеческой деятельности. Её методы и приемы — физические упражнения, игры, элементы спорта, приемы дыхательной гимнастики и релаксации. Целью адаптивной физической культуры является: формирование потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие. Программа физической культуры для здоровых детей может быть невыполнимой для ребенка с ОВЗ, а предусмотренные в ней задания и упражнения могут принести вред его здоровью. Поэтому на уроках физкультуры требуется особый подход к каждому учащемуся с ОВЗ с учетом их индивидуальных особенностей и возможностей, составление индивидуальной программы, способствующей его физическому развитию.

Адаптивная программа по физической культуре для де­тей с ОВЗ предусматри­вает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач. Все перечисленные задачи решаются комплексно: обучение знаниям, умениям и навыкам; развитие физических качеств и способностей; фор­мировании физических и морально-волевых качеств личности; ис­правление недостатков, посредством коррекционных и специальных упражнений.

Учащиеся с ОВЗ делятся на несколько групп, в зависимости от их заболеваний они могут обучаться в обычных классах, индивидуально, на дому. Рассмотрим обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее РАС).

Развитие связей такого ребенка с близким человеком и социумом в целом нарушено и осуществляется не так в норме, и не так, как у других детей с ОВЗ. Психическое развитие при аутизме искажено, поскольку психические функции такого ребенка развиваются не в русле социального взаимодействия и решения реальных жизненных задач, а в большой степени как средство ограничения, а не развития взаимодействия со средой и другими людьми. Он может иметь фрагментарные представления об окружающем, не выделять и не осмыслять простейших связей в происходящем в обыденной жизни, чему специально не учат обычного ребенка. Может не накапливать жизненного опыта, но проявлять компетентность в более формальных, отвлеченных областях знания – выделять цвета, геометрические формы, интересоваться цифрами, буквами, грамматическими формами. Этому ребенку трудно активно приспосабливаться к меняющимся условиям, новым обстоятельствам, поэтому имеющиеся у таких детей способности и даже уже выработанные навыки и накопленные знания плохо реализуются в жизни. Такие дети обучаются в школе индивидуально или в группе с такими же детьми.

Особенности организации занятий по физической культуре для детей с РАС состоят в том, что к основным задачам по развитию общих двигательных умений и навыков добавляются задания на коррекцию и исправление двигательных нарушений. В среднем эти дети усваивают движение в течение 5-8 занятий, им требуется регулярное повторение, иначе быстро утрачивается приобретенный двигательный опыт.

Занятия физической культурой на уровне начального образования строятся по следующей схеме:

- вначале даются различные виды ходьбы для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия;

- блок физических упражнений на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного психоэмоционального напряжения;

- оздоровительный бег, дыхательная гимнастика;

- релаксационные упражнения.

Основное содержание физкультурных занятий:

-Построения выполняются самостоятельно по инструкции и с помощью учителя; в шеренгу, с равнением по носкам, в колонну по одному, в круг. -Ходьбавыполняется самостоятельно; в сопровождении звуковых сигналов. -Оздоровительный бегвыполняется самостоятельно и за учителем; с изменением направления, с остановками и приседанием по звуковому сигналу, врассыпную, чередование бега с ходьбой.

- Коррекционные упражнения с предметами и без нихвыполняются вместе с учителем, по показу и словесной инструкции.

Основные виды движений на уроке для детей с РАС:

-Упражнения для равновесиявыполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой и самостоятельно; ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; стойка в положении стоя на одной ноге, руки в стороны.

- Упражнения на формирование правильной осанкивыполняются самостоятельно по показу, и по словесной инструкции. Ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной доске прямо, приставным шагом, боком.

-Ползание, лазание, перелезаниевыполняются самостоятельно со страховкой: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, через натянутую веревку, лазание по наклонной доске, перелезание через скамейку.

-Прыжкивыполняются самостоятельно по показу и словесной инструкции со страховкой: подпрыгивание, перепрыгивание через гимнастическую палку, через веревку, с места, прыжки в длину.

-Метаниевыполняется по показу и словесной инструкции. Дети учатся удерживать и перебрасывать мяч, разные по весу, по размеру, по материалу; бросать мяч в горизонтальную цель, ударять о пол и ловить его; сбивать кегли.

- Подвижные игры базируются на понимании детьми сюжета игр и их правил.

- Релаксациявыполняется под тихую музыку с использованием различных упражнений помогающих расслабить мышцы рук, ног, туловища.

На таких уроках даются задания не только на выполнение двигательных действий, но и необходимые знания и представления об основных гигиенических правилах, о режиме дня, правильной осанке, о правилах безопасного поведения, о здоровом образе жизни.

На уроках необходимо использовать звуковые и речевые сопровождения. Важное значение имеют слова, фразы, которые нормализуют психологическую деятельность ребенка, улучшают понимание речи, обогащают его словарь.

В ходе реализации адаптированной программы для детей с РАС оценивается уровень физического развития. Формами подведения итогов реализации программы являются:

-наблюдение за обучающимся в процессе учебных занятий; - проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных индивидуальных заданий.

На протяжении всей своей педагогической деятельности убеждаюсь, что через доброе отношение, как к здоровым, так и к детям с ограниченными возможностями здоровья, можно выработать интерес к занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям. В работе с детьми с ОВЗ считаю приоритетной задачу - принять ребёнка таким, какой он есть, и помочь ему найти собственное место в жизни.

Список литературы:

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры/ Т.П.Бегидова// Москва. Физкультура и спорт.-2007.- С.192.
2. Евсеев С.П. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре/ Учебное пособие. Автор-составилель О.Э.Аксенов, С.П.Евсеев под ред. С.П.Евсеева//Москва. Советский спорт. -2014.- С.286.
3. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями в развитии/ Л.Н. Ростомашвили // Москва. Советский спорт.-2009.- С.224.