**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – комплексный подход к развитию детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья)**

*Целенаправленные и дозированные физические упражнения, с четким подбором средств и методов являются мощным фактором коррекции и компенсации недостатков в физическом и психическим развитием детей с ОВЗ.*

## Здоровый образ жизни: роскошь или необходимость?

Современная жизнь сопровождается серьезными изменениями в социальной сфере. Одним из главных ее ориентиров является состояние здоровья человека, а также спортивные достижения людей - основные показатели уровня жизнеспособности и цивилизованности страны.

Известно, что состояние здоровья людей зависит от образа жизни (до 50%), наследственности (15-20%), окружающей среды (15-20%), медицины (15-20%) (1) и определяет спортивные достижения. В связи с этим в решении проблемы здоровьесбережения и здоровьесозидания 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**.

**В структуре здорового образа жизни центральное место занимает физическая культура**, диктующая необходимость совершенствования физического воспитания и обучения учащихся на основе современных научных разработок в области педагогики, психологии, физиологии и физической культуры.

Физическая культура это не только область работы с телом, создания физической готовности людей к жизни, средство и способ физического совершенствования, хотя именно телесно-двигательные качества человека являются предметом интереса в этой области. Как и всякая культура, культура физическая - это прежде всего «работа с духом» человека, его внутренним, а не внешним миром. Без сформированного истинно ценностного отношения к телу невозможна никакая подлинно культурная деятельность, практика, направленная на тело, образование, спорт. Как уникальный предмет учебного плана физическая культура должна быть нацелена в том числе и на развитие умственных способностей, расширение словарного запаса учащихся. При этом в процессе обучения физической культуре и спорту следует помнить о реализации принципа природосообразности, обоснованного Я.А.Каменским в его «Великой дидактике», суть которого заключается в наиболее полном развитии природных задатков человека при соблюдении законов природы и педагогики.

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.

## Преподавание физкультуры детям с ОВЗ

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.

Эффективность физических упражнений для коррекции нарушений моторики и недостатков физического развития подчеркивается в работах многих ученых (П.П. Павлов, П.Ф. Лесгафт, В.В. Ториневский, Л.В. Запорожец и др.).

Коррекционная работа, осуществляемая адаптивной физической культурой, и, представляющая собой систему различных мероприятий, направленных на исправление недостатков в развитии человека, является основой социальной реабилитации и поэтому между понятиями физической и социальной реабилитации существует диалектическая взаимосвязь. Здесь опорными становятся принципы, разработанные Л.С.Выгодским (опора на сохраненные возможности, зоны ближайшего развития), а также методы деятельностного подхода, деловых игр, коллективного способа обучения, учение о приоритетном развитии высших психических функций, об укрупнении дидактических единиц, одновременном развитии всех учащихся, личностно развивающем образовании.

## Методические рекомендации по преподаванию физкультуры

Диагностика и учет исходных двигательные возможности человека, характера двигательных нарушений позволяет разрабатывать научно-методические основы обучения физической культуре и спорту, физического воспитания, коррекционной педагогики. Актуальность этого положения обусловлена важной ролью двигательного анализатора в развитии высшей нервной деятельности и психических функций человека. Так, известно, что нарушения в тонкой моторике (дифференцированном движении пальцев рук, координации движений рук и ног при ходьбе, кинестетических нарушений) определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект - нарушением аналитико-синтетической деятельности коры больших полушарий головного мозга, в основе которого лежит органическая патология корковых зон двигательно-кинестетического анализатора. Этим обусловлена первичность двигательных нарушений в структуре заторможенного умственного развития человека. Устранение двигательных нарушений или их совершенствование способствует развитию аналитико-синтетической функции коры головного мозга, интеллекта человека.

Благодаря проприоцепции моторика влияет как на развитие психики, так и на состояние вегетативных функций. Учитывая эту закономерность с помощью изменения физического состояния моторного анализатора и его локомоторного аппарата, можно направленно влиять на деятельность различных систем организма, высшие психические функции, на функции анализаторов. В свою очередь процесс физического воспитания и обучения следует строить так, чтобы ученики осмысленно выполняли упражнения, пытаясь их словесно опосредовать, проанализировать, осуществлять регуляцию темпа, ритма, координации движений и других характеристик. Необходимо формировать у них способы контроля и самоконтроля за движениями, использовать мотивационные факторы в достижении цели и задач физического воспитания. Следует постоянно раскрывать сущность и необходимость занятий физической культурой, формировать положительное отношение к ним.

Из сказанного становится очевидным, что **методы и технологии физического воспитания должны быть направлены, прежде всего на развитие и активизацию познавательной здоровьесберегающей деятельности учащихся, расширение их кругозора, воспитание потребности в здоровом образе жизни**.

## Особенности преподавания физкультуры детям с ОВЗ

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, а для более физически развитых детей из этой группы, занятия определенными видами спорта, соответствующих их физическим и психическим возможностям и участие в специальных соревнованиях и Параолимпийском движении.

Поэтому уроки адаптивной физической культуры в школе имеют исключительно важное значение.

На сегодняшний день все существующие формы физического воспитания, предназначенные для лиц с ограниченными возможностями здоровья, для инвалидов всех возрастов и нозологических групп, а именно - занятия по физическому воспитанию, ритмике, 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).

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.

**Список использованной литературы**

1.Апанасенко Г. Л.; Попова Л. А.; Медицинская валеология Ростов н/ Д.: Феникс; 200-248 с.
2.Дмитриев А. А. Адаптивная физическая культура в специальном образовании М.; Академия; 2002.-176
3.Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Под редакцией С. П. Евсеева.- М. : Советский спорт.-Том 1; 2005.
4. Гогунов Е. Н.; Марьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунов; Б. И. Марьянов.-М.: Академия; 2004.