**Министерство образования Самарской области** государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Большое Ермаково муниципального района Кошкинский Самарской области **446816, Самарская область, муниципальный район Кошкинский, с. Большое Ермаково, ул. Школьная, 1А,   телефон 8(84650)45266 E- mail:**[ermak\_sch@63edu.ru](https://e.mail.ru/compose/?mailto=mailto%3aermak_sch@63edu.ru)  **ИНН 6381019270   КПП 638101001**

**Сообщение по теме «Адаптивная физическая культура в школе для обучающихся с ОВЗ».**

**Составила:**

Учитель физической культуры

Гурьянова Татьяна Вячеславовна.

с. Большое Ермаково, 2025

**Физкультура для детей с ОВЗ в школе** — важный предмет, обучающий ребенка уважать свое тело. Сам процесс физического воспитания включает восстановление функций нарушенных анализаторов, восполнение дефицита двигательной активности с учетом конкретного дефекта, формирование морально-волевых качеств. В его основе лежит адаптивная физическая культура (АФК) направленная на реабилитацию «особых» детей и их включение в здоровую социальную среду.  
  
 **Значение и особенности АФК**

Адаптивная физкультура — это в первую очередь коррекция нарушений моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты. Ее методы и приемы — физические упражнения, игры, элементы спорта, приемы дыхательной гимнастики и релаксации.

Двигательные нарушения, так же как интеллектуальные и речевые, связаны с органической патологией двигательно-кинестетического анализатора. Специальные упражнения АФК совершенствуют движения и одновременно развивают речь и интеллект. Так же оздоравливается связанная с моторикой вегетативная система.

**Основные задачи**

•  укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма

•  повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью

•  повышение физической и умственной работоспособности

•  формирование правильной осанки

•  освоение основных двигательных умений и навыков

•  воспитание морально-волевых качеств

•  воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня обучающегося

**Основные принципы АФК:**

1. Индивидуализация: опора на индивидуальные способности и возможности ребенка для создания оптимальных условий его развития.

2. Компенсаторная направленность: возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиления сохраненных, создание «обходных путей».

3. Учет возрастных особенностей: осознание, что ребенок с ОВЗ проходит те же стадии развития, что и здоровый, только медленнее и с другим конечным результатом .  
  
4. Адекватность: соответствие всего комплекса компенсаторных, лечебно-восстановительных средств и методов реальным функциональным возможностям, потребностям и интересам ребенка.

5. Оптимальность: разумная сбалансированность величины психофизической нагрузки и целесообразные адаптационные приемы.

6. Вариативность:

* многообразие упражнений и условий их выполнения
* разные способы регулирования эмоционального состояния: релаксация
* разные формы воздействия на сенсорные каналы: зрение, слух, кинестетику, обоняние
* развитие речи (подвижные игры с речитативами)
* развитие мелкой моторики («пальчиковые» игры)
* развитие интеллекта (игры со счетом, выстраиванием слов)

7. Приоритетная роль микросоциума: одновременная коррекция ребенка и его родителей на внеклассных и внешкольных спортивных мероприятиях.

Компоненты (виды) АФК

**Адаптивная физическая культура** –это часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации интеграции в обществе.

Адаптивное физическое воспитание-компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к АФК

Адаптивный спорт- компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

Адаптивная двигательная рекреация- компонент (вид) АФК, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Экстремальные виды двигательной активности– компонент (вид) АФК, удовлетворяющие потребности лиц с отклонением в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

Креативные виды телесно-ориентированные двигательной практики АФК - компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

Адаптивная физическая реабилитация- компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребность индивида с отклонении в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

**Врачебный контроль включает**

 • исследование состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей с последующим распределением на медицинские группы

• санитарно-гигиенический контроль над местами и условиями проведения занятий по физическому воспитанию

• врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий по физическому воспитанию

• санитарно-просветительную работу по вопросам физического воспитания

**Обучающихся распределяют на 3 отделения**

***Основное***

• обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья (занятия физической культурой обучающихся    основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура».)

***Подготовительное***

 • обучающиеся, с недостаточным физическим развитием и слабо физически подготовленные, не имеющие значительных отклонений в состоянии здоровья   (занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводится подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.)

***Специальное***

• обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничение физических нагрузок (занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской  группы «А» проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.)).

**Выделяют 4 формы занятий физическими упражнениями**

• 1. Учебные занятия (классно-урочные)

• 2. Внеклассные занятия физическими упражнениями

• 3. Занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня

• 4. Внешкольные занятия физическими упражнениями

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

**К физкультурно-оздоровительным занятиям относятся**

• физкультминутки во время уроков

• физические упражнения и подвижные игры на динамических переменах

• ежедневные прогулки (подвижные игры, эстафеты, спортивные игры), спортивный час  в группах продленного дня.

**Работа с родителями**

  1.Темы для бесед и консультаций с родителями обучающихся (по запросу родителей):

•  Здоровье, образ жизни и болезнь

•  Основные проблемы детей и пути их преодоления с помощью адаптивной физической культуры.

•  Современные оздоровительные системы Запада и Востока

•  Адаптивная физическая культура дома

•  АФК и здоровье

2.Психологические аспекты занятий АФК:

- «Стань сильным и привлекательным»

- «Стань красивой и привлекательной»

- «Исправь своё настроение сам»

3.Паралимпийское и Специальное Олимпийское движения.

4.Виды адаптивного спорта.

5.Участие в спортивно-массовых мероприятиях школы.

Противопоказания к АФК

      •   Обострение хронических заболеваний и инфекционные заболевания

* Сердечно-сосудистые заболевания
* Легочная недостаточность
* Заболевания крови
* Нарушения спинального кровообращения
* Злокачественные образования
* Почечная недостаточность
* Хронический гепатит
* Близорукость высокой степени, глаукома, отслоение сетчатки
* Осложненный сахарный диабет
* Эпилепсия
* Остеохондроз позвоночника с осложнениями
* Психические заболевания

**В целом физическая культура для детей с ОВЗ — это творческая работа по преобразованию тела. Улучшая упражнениями физическое состояние, дети с ограниченными возможностями здоровья открывают для себя новые пути оздоровления, совершенствования и самореализации**.