**Особенности уроков физической культуры при работе с детьми**

**с ограниченными возможностями здоровья.**

В 1989 г. Организацией Объединенных Наций была принята Конвенция о правах ребенка. В ней закреплено также право детей с отклонениями в развитии вести полноценную и достойную жизнь в условиях, которые способствуют его уверенности в себе и облегчают его активное участие в жизни общества (ст. 23). Физическая культура имеет огромное значение для развития детей с ОВЗ.

Анализируя процесс физического воспитания в классах, где обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), надо отметить, что специфической направленностью в работе с такими детьми, является ее коррекционно-развивающая сторона, в том числе и процесса физического воспитания.

**Основная цель** работы учителя физической культуры – обеспечить ученику с ОВЗ 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.

На занятиях физической культурой осуществляются следующие **задачи**:

— оздоровительная

— образовательная

— воспитательная

— коррекционно-развивающая

**Оздоровительные:** укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию;

**Образовательные:** в основу инклюзивного образования положена идеология, которая обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями, уменьшает дискриминацию таких детей. Таким образом, инклюзивное образование является наиболее перспективной формой образования детей с особыми образовательными потребностями.

**Воспитательные:** воспитание сознательного отношения к занятиям физической культуры, воспитание самостоятельности, воспитание чувства коллективизма.

**Коррекционные:** корректировать нарушения в движениях (закрепощенность, неточность, несогласованность рук и ног), нарушения осанки, сутулость, движение по прямой линии (регулятивные УУД), корректировать выразительность в подвижных играх, коррекция дифференцировки усилий, времени и пространства.

Физическая культура является важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья . Если у них что-то не получается , то появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. А активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и возврата к активной жизни. Таким образом, занятия физической культурой значительно улучшают 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.

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

1. Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий.
2. Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие.
3. Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям.
4. Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий учителем.
5. Мотивация на улучшение результатов (похвала).
6. Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений.
7. Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Специфической направленностью в работе с детьми с ОВЗ является ее коррекционно-компенсаторная сторона. Наблюдения и практический опыт показывают, что дети 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. У большинства детей с ОВЗ отмечается недостаточный уровень развития познавательной сферы, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе учителя по физической культуре.

Как показывают данные исследований, у детей с ограниченными возможностями на всех этапах процесса познания наблюдается частичное недоразвитие, а в некоторых случаях атипичное развитие психических функций. В результате эти дети получают неполные, а порой искаженные представления об окружающем мире. Их опыт крайне беден. В нашей школе обучаются несколько учащихся с ТНР (тяжёлыми нарушениями речи). При нарушениях речи оказывается дефектной уже первая ступень познания – восприятие.

Главным недостатком является нарушение обобщенности восприятия, отмечается его замедленный темп по сравнению с нормальными детьми. Детям с ограниченными возможностями требуется значительно больше времени, чтобы воспринять предлагаемый им материал .

Замедленность восприятия усугубляется еще и тем, что из-за нарушения речи они с трудом выделяют главное, не понимают внутренние связи между частями целого, логическую последовательность движений. Поэтому восприятие их отличается и меньшей дифференцированностью. Эти особенности при обучении проявляются в замедленном темпе узнавания, а также в том, что учащиеся с трудом ориентируются в пространстве, у них нет ловкости и силы в движениях, что отражается в нарушениях при ходьбе на лыжах, при маршировке, при строевых упражнениях и даже при выполнении общеразвивающих упражнений.

Восприятие неразрывно связано смышлением. Иногда на уроках физической культуры бывает достаточно восприятие только внешних сторон учебного материала, например, какие-то определённые движения (наклоны тела, положение рук, движение ног).Но иногда бывает и так, что необходимо логически мыслить, чтобы достичь положительного результата. В этом нам помогает игра.

Игра – один из этапов урока физической культуры . Это и подвижные игры, и элементы спортивной игры (баскетбола, волейбола, футбола). Феномен игры заключается в том, что она способна перерасти в обучение, в творчество, в терапию, в модель типа человеческих отношений и проявлений в труде, воспитании. Игру как метод обучения и воспитания люди использовали с древности. Игра способствует формированию определенных физических качеств и общему физическому становлению детей с ОВЗ .

Ещё очень важно то, что главным отличием спортивных игр от других видов спортивной деятельности являются повышенный эмоциональный фон и ситуативность. Непрерывная смена игровых положений в игре требует от участников быстрой реакции на действия соперника, что в значительной степени повышает уровень нагрузки на все системы организма, способствует повышению двигательного опыта и соответственно обладает не только тренирующим, но и мощным развивающим и восстанавливающим эффектом.

Кроме того, участие в спортивных играх воспитывает такие жизненно необходимые качества как: находчивость, решительность, способность ориентироваться в неожиданной обстановке, дисциплинированность, самоконтроль, умение работать в команде и чувство взаимной выручки. Например, чтобы отбить мяч у противника, ученик должен продумать траекторию своего движения, должен проявить стратегические способности. У некоторых детей с ОВЗ не всегда получается сделать это в ходе игры. Таким детям приходится несколько раз объяснять, как можно и нужно поступить. Это могут быть варианты обхода, длина прыжка, длина шага при игре в баскетбол. Сила удара, положение ладоней, высота прыжка в волейболе. Спортивная игра предъявляет повышенные требования к адаптационным возможностям организма и личности.

Затрагивая значительную сферу физического и психологического развития человека, спортивная игра обладает развивающим, воспитательным и социализирующим действием, а, следовательно, имеет колоссальный потенциал для развития детей с ОВЗ.

Из подвижных игр на уроке я использую определённые их виды.

Игры на развитие силы :«Прыжки по полоскам», «Кто больше ?», «Салки ноги от земли»

На развитие быстроты и ориентировки в пространстве :«Гонка мяча по кругу», «Воробьи – вороны», «Займи кружок»

На развитие ловкости :«Охотники и утки», «Метко в цель», «Мяч среднему»

На развитие координации :«Передача мяча в колонне», «Вызов номеров», «К своим флажкам»

Очень важную психологическую помощь на уроках физической культуры оказывает поощрение . Атмосфера поощрения во время занятий физической культурой и спортом состоит из следующих правил:

-не лишать ребёнка возможности заботиться о себе самом;

-поощрять любые проявления его инициативы;

-отмечать его успехи в физическом развитии;

-по мере достижения успехов резко не сокращать внимание к нему, чтобы у ребёнка не создалось впечатления о потере внимания к нему;

-продолжение эмоционального и интеллектуального развития, чтобы он не чувствовал себя бесконечно отставшим от сверстников.

Ни в коем случае нельзя ребёнку с ОВЗ давать понять, что он отстаёт от своих одноклассников. Он не должен чувствовать себя ущербным.

Не всегда мы получаем ожидаемую отдачу. Физическая культура – это такой учебный предмет, где не требуются особые интеллектуальные способности и, наверно, поэтому результатов ждёшь тоже скорых , заметных. Но даже если и нет больших достижений, работа каждодневная, кропотливая, порой незаметная для окружающих, не становится менее значимой. Опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья показывает, что при систематической работе по физическому воспитанию с включением системы коррекционно - восстановительных мероприятий можно добиться существенных результатов уже на ранних этапах обучения. И только совместными усилиями мы можем помочь детям с разным уровнем интеллектуального и физического развития успешно учиться в школе, жить в коллективе, адаптироваться в обществе в будущем.

Использованная литература

1.Дмитриев А. А. Адаптивная физическая культура в специальном образовании М.; Академия; 2002.

# 2. Статья из сайта info@ infourok.ru «Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья через уроки физической культуры».