**ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.**

Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями ориентировано на поддержание и укрепление здоровья воспитанников, на всестороннее развитие личности, на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных задач. Для детей, имеющих двигательные нарушения, физическое воспитание имеет важное значение как коррекционно-воспитательное средство.

Задачами физического воспитания являются:

1. Укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности организма ребенка с ограниченными возможностями.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков детей с ограниченными возможностями, обучение их новым видам движений и сообщение связанных с этим знаний.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Формирование привычки и воспитание устойчивого интереса детей с ограниченными возможностями к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для детей с ограниченными сенсорными возможностями характерны недостаточно точная координация и неуверенность движений, трудность сохранения статического и динамического равновесия, низкий уровень развития пространственной ориентации, замедленное овладение двигательными навыками.

Оптимальному физическому развитию таких детей . а также коррекции

недостатков двигательных функций способствует постепенное увеличение объема двигательной активности. Эти дети отличаются ярко выраженными нарушениями работоспособностями и проявлениями, так называемой раздражительности слабости. При утомлении у них нарастают раздражительность, плаксивость, боязливость.

Во время занятий с этими детьми во всех упражнениях спортивного

характера следует стремиться к мышечному расслаблению, особенно приводящих мышц бедра, выпрямлению спины.

Приведенная классификация отражает характер отклонений в

физическом развитии и двигательные способности детей с ограниченными возможностями и позволяет систематизировать физические упражнения, направлять их на коррекцию соответствующих двигательных нарушений детей.

Средствами физического воспитания являются физические

упражнения, а также оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические навыки. В своей работе я использую следующие способы закаливания:

**"ВОДА"**

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой.   
После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.   
Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

**"ВОЗДУХ"**

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

 Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°С. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

       Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

          Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°С через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°С. Конечная температура воздуха 16-18°С. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

**"СОЛНЦЕ"**

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.

- в старших группах до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыть,  дать воды.

 В своей группе закаливание осуществляю путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер закаливания. Закаливание в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:

 а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;

б) рациональная одежда;

в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;   
г) воспитание привычки к холодной воде.

Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от времени года  и от возраста детей.

         Все закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно. Обтирание и обливание проводятся после сна, строго под наблюдением медицинских работников.

**Традиционные виды закаливания детей.**

* утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
* оздоровительная прогулка
* воздушные ванны
* воздушные ванны с упражнениями
* сон с доступом свежего воздуха
* умывание в течение дня прохладной водой
* полоскание рта прохладной водой
* хождение босиком до и после дневного сна
* хождение босиком по «дорожке здоровья»
* солнечные ванны

В процессе повседневной работы с детьми я стремлюсь к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучаю к выполнению элементарных правил:

- мыть руки:

- перед едой, после пользования туалетом;

- после игры, прогулки и т.д.

С каждым годом эти навыки совершенствуются. Например, при изучении темы «Мытье рук» я обучаю детей ее правилам, а затем организую их деятельность повторяю с детьми эти правила, потом закрепляю перед

зеркалом. Такое взаимодействие учебной и воспитательной работы способствует совершенствованию навыков детей, успешному применению их в жизнь. Гигиенические знания целесообразны на занятиях, и поэтому я использую дидактические игры и сюжетно- ролевые игры: «Уроки Мойдодыра», «Вымой кукле руки», «Зуб – замарашка» и другие.

Методы упражнений различаются прежде всего по степени регламентации деятельности занимающихся. Строго регламентированные упражнения характеризуются тем, что форма движений, порядок их чередования, количество повторений, темп, дозы, нагрузки задаются.

Спортивные занятия детей с ограниченными возможностями

направлены на достижение максимальных результатов в отдельных видах физических упражнений.

Исходя из опыта педагогической деятельности видно, что дети очень любят соревнования в них проявляются их знания и умения полученные на занятиях. Например: «Озорные медвежата» где завязывается сюжет и соревнования. Дети стремятся помочь героям, выполняют задания с азартом, стремятся к выполнению результата. Так же использую следующие спортивные занятия: «Мы спортсмены», «Зов джунглей», «Мы растем здоровыми».

Оздоровительные силы природы – солнечные лучи, свежий воздух,

вода – самые распространенные и очень значимые средства физического воспитания.

В своей работе я использую так же развлечения, праздники на улице : «У нас сегодня день здоровья». Это воспитание дружеских взаимоотношений, умение ориентироваться в пространстве, интерес к физическим упражнениям, развитие у ребенка способности к самовыражению. Проводила спортивные праздники с родителями: «Вместе весело играть», «Любимые народные игры». У детей переполняли эмоции видя как родители совместно с детьми играют, соревнуются , выполняют задания. Совместные развлечения и праздники способствуют развитию физических и волевых качеств у детей и родителей. Это дает возможность сплотить родителей, детей и сотрудников центра.

Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Ловишки», «Лохматый пес», «Горелки», «Кракатам»; игры с прыжками: «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Удочка»; игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Охотники и утки»; игры с лазанием: «Колдунчики», «Тай-тай-выручай» и очень много других игр.

После прогулок мы с ребятами располагаемся на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.

Создание необходимых гигиенических условий для занятий

физическими упражнениями является обязательным. Самые ценные упражнения, выполняемые в душном, тесном помещении, в неудобной одежде, приносят вред.5555

Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальной комнаты до наступления «тихого часа» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Предлагаю детям обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, шеи, рук до плеч водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытьё ног после прогулок. В зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Для укрепления здоровья детей – с ОВЗ важное значение имеет закаливание организма, которое необходимо начинать с самого раннего возраста. Детей постепенно приучать к длительному пребыванию на свежем воздухе, к умыванию прохладной водой, к ношению облегченной одежды. При относительно легких формах ограничения двигательных, сенсорных, интеллектуальных возможностей особое значение приобретают специальные методы закаливания – воздушные и водные процедуры. Способы и время начала закаливания необходимо согласовать с врачом, интенсивность процедур следует увеличивать постепенно.

Исходя из опыта работы считаю приемлемы применять упражнения **бодрящей гимнастики:**

Вот солдатики стоят / дети строятся /

Начинается парад

1, 2, 3, 4, 5

Начинаем мы шагать / дети ходят по кругу обычным шагом /

Вот бегут машины

Шуршат своими шинами / легко бегут /

На носочки встала кукла заводная

Закружилась в танце, руки поднимая / кружатся на носочках /

Медвежонок взял гармошку

Поиграть решил немножко / повороты в стороны /

Вот какой веселый мячик!

Так и скачет, так и скачет! / прыгают на месте /

Шарик воздушный

Такой непослушный!

Взял отвязался / вздох – руки вверх

Ввысь помчался! выдох – руки вниз /

Мы по лесу погуляем

Много нового узнаем / шагают друг за другом /

Листья осенние тихо кружатся / дети кружатся руки на поясе /

Прямо нам под ноги листья ложатся / приседают /

И под ногами шуршат, шелестят / плавные движения руками влево-вправо /

Будто опять закружиться хотят / плавно кружатся /

Так же использую **пальчиковую гимнастику по темам:**

Там в углу лежат игрушки

Отдыхают в тишине / сжимать, разжимать кулачки /

Пять игрушек в день рожденье

Подарили гости мне / разжимают пальцы /

Раз – ушастый серый зайчик / показывают указательный палец /

Два – есть дудка у меня / изображают игру на дудочке, перебирая пальцами /

Три – сейчас я покажу

Черногривого коня / пальчики прыгают по столу /

Бурый мишка мой четвертый / пальцы ходят вперевалочку /

Белка рыжая пять / прыгают по столу пальцы /

Только всех моих игрушек

Мне никак не сосчитать / хлопают в ладоши /

Свяжем мы сейчас носочек: / кисти собраны в кулачки, вращаем кулачками /

Для Ванюши / поднять вверх большие пальчики /

Для Танюши / поднять вверх указательные пальчики /

Для Андрюши / поднять вверх средние пальчики /

Для Катюши / поднять вверх безымянные пальчики /

Самый маленький носочек

Будет мой носить сыночек / поднять вверх мизинцы /

Вот и кончился клубочек

***Зрительная гимнастика***

1 упражнение

Мы пришли в лес / моргать глазами /

Сколько здесь вокруг чудес / широко открыть глаза /

Справа – березка стоит / взор вправо /

Слева – елка на нас глядит / взор влево /

Вот зайка прискакал, от лисы убежал / взор вверх-вниз /

2 упражнение

Что за чашечка такая? / широко открывать глаза /

Воду льешь, она стоит / взор вверх-вниз /

Чай в ней пьешь, она молчит / закрыть глаза /

Только ложка заводная / круговые движения по часовой стрелке /

Не стоит и не молчит

Непослушная такая / моргают глазами /

Все стучит, стучит, стучит

***Упражнения на развитие речевого дыхания:***

1 упражнение

Ребенок делает глубокий вдох и выдох несколькими равными порциями

Ребенок делает глубокий вдох и выдох двумя неравными порциями

2 упражнение

На одном выдохе – усиление и ослабление звука м-м-М-М-м-м («Гудок»)

***Пластические этюды***

- показать пиктограммы, символизирующие эмоциональное состояние изображенных персонажей

- выполнение мимических упражнений

- показать пиктограммы, символизирующие эмоциональное состояние изображенных персонажей

- выполнение мимических упражнений

Обычно воздушные ванны сочетают с массажем и лечебной гимнастикой.

Важным фактором успешности физкультурно-оздоровительных

занятий детей с ограниченными возможностями является эмоциональная заинтересованность воспитанников. Эмоционально положительное отношение к занятия физической культурой лучше других средств побуждает ребенка к преодолению трудностей.

Дети с ОВЗ должны испытывать радость и удовольствие от физических

упражнений. Важно помнить, что прозаичное, нехудожественное, неигровое физическое воспитание «сжигает» ребенка, а физические упражнения превращаются в постылую и ненавистную обязанность. Вместе с тем, следует осторожно и внимательно дозировать степень соревновательности в процессе физкультурно - оздоровительных мероприятий детей с ОВЗ.

Соревновательные занятия уместны лишь в случаях равных возможностей детей с ОВЗ. Работая в реабилитационном центре я использую следующие упражнения:

Я нашла себе жука на большой ромашке.

Не хочу держать в руках – пусть лежат в кармашке *(дети показывают*).

Ой, упал, упал мой жук, нос испачкал пылью. *(нагибаются)*

Улетел зелёный жук, улетел на крыльях *(дети машут руками*).

 Вот окошко распахнулось *(руки в стороны)*

Вышла кошка на карниз. *(имитация мягкой, грациозной походки кошки)*Посмотрела кошка наверх, *(запрокинуть голову, посмотреть вверх)*Посмотрела кошка вниз. *(опустить голову, посмотреть вниз)*  
Вот налево повернулась, (*повернуть голову налево)*Проводила взглядом мух. *(повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху)*  
Потянулась, улыбнулась *(соответствующие движения и мимика)*И уселась на карниз.

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)  
Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)  
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)  
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

Вверх рука и вниз рука.   
Потянули их слегка.   
Быстро поменяли руки!   
Нам сегодня не до скуки. *(одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*Приседание с хлопками:   
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.   
Ноги, руки разминаем,   
Точно знаем — будет прок. *(приседания, хлопки в ладоши над головой.)*Крутим-вертим головой,   
Разминаем шею. Стой! *(вращение головой вправо и влево.)*

При проведении всех видов занятий по развитию движений следует

избегать переутомления детей, для чего необходим индивидуальный подход к дозировке физической нагрузки на каждом занятии. 555555555555

Применение приемов : наглядный, словесный, практический я считаю так же эффективным и целесообразным они позволяют повысить двигательную активность детей.

**Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);

**Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

**Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

***Например*** : при обучении ребенка прыжкам с места:

рассматривание иллюстраций;

поэтапный показ с пояснением;

показ взрослого;

самостоятельно принять и.п.;

показ упражнения на месте;

выполнение упражнения;

закрепление упражнения в игровой, спортивной игре и т.д.

Кроме того, при проведении фронтальных занятий по развитию

движений и подвижных игр следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, так как это утомляет детей и снижает двигательную активность.

**ВЫВОД**

На протяжении всей своей педагогической деятельности убеждаюсь, что через любовь и доброе отношение к детям с ОВЗ, можно выработать интерес к выполнению физических упражнений, а так же к самостоятельным занятиям по интересам. Надо у детей выработать уверенность в сознании, что они такие же индивиды, как все остальные члены общества.

В работе с детьми с ОВЗ считаю приоритетной следующую задачу - принять ребёнка таким, какой он есть, и помочь ему найти собственное место в жизни. Целенаправленная деятельность позволяет осмыслить болезнь как данность, переориентировать стратегию семьи с низкого уровня компенсации дефекта на высокий уровень с активным преодолением нарушений в здоровье. Эта стратегия воспитания укрепляет взаимоотношения в семье, делает жизнь ребёнка с ОВЗ более полноценной.