Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Мордовский государственный педагогический институт

имени М. Е. Евсевьева»

**V Всероссийский форум «Здоровьесберегающее образование: опыт, проблемы, перспективы развития»**

Выступление на тему: ***«Особенности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ с детьми с ограниченными возможностями здоровья»***

Подготовила: Десинова Г.Р.,

Старший воспитатель МДОУ «Детский сад №91»

Декабрь, 2014 г.

Вопреки все более возрастающим достижениям медицины, с каждым годом увеличивается число детей с ограниченными возможностями здоровья, нуждающихся в специальном уходе и особых условиях для их формирования. Они отличаются многообразными видами нарушений общего развития различной степени, которые не всегда ограничивают их общение с внешним миром. К категории «дети с ОВЗ» относятся и дети с умственной отсталостью.

У детей с умственной отсталостью страдает не только интеллект, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие. Типичными нарушениями физического развития детей данной категории являются диспропорции частей тела, отставание в длине и массе тела, нарушение осанки, плоскостопие, нарушение опорно-двигательного аппарата, сопутствующие заболевания — аномалии слуха, зрения и т. д. ,низкая сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям. Снижение тонуса коры головного мозга затрудняет выполнение движений детьми, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создаёт скованность в движениях и статических позах, напряженность, угловатость.

Детям с нарушением интеллекта присуща быстрая утомляемость из-за несовершенства нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Имеются нарушения в развитии физических качеств - силы, быстроты, выносливости. Наибольшие отставания отмечаются в координационных способностях: точности, способности ориентироваться в пространстве, ритмичности движений, сохранении равновесия и т. д.

В связи с тем, что у дошкольников с нарушением интеллекта наблюдаются столь многочисленные отклонения во всех сферах жизнедеятельности, проблема сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщение их к здоровому образу жизни является одной из значимых и приоритетных в нашем специальном дошкольном образовательном учреждении. Особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе.

По утверждению С. О. Филипповой физкультурно-оздоровительная работа является важным источником мышечной радости, повышения иммунной системы, является средством совершенствования двигательных функций, коррекции и компенсации двигательных нарушений и психомоторики у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми нацелена нами на то, чтобы обеспечить каждому воспитаннику гармоничное развитие; сохранять, укреплять и повышать уровень здоровья, приобщать к физической культуре и здоровому образу жизни.

Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы с детьми с нарушением интеллекта являются:

• охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

• формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

• создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

• выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности;

• расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире;

• коррекция эмоционально – волевой сферы и игровой деятельности;

• коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;

• воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Физкультурно-оздоровительная работа представляет собой целостную систему воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий.

Формы, методы, приемы и технологии работы с детьми самые разнообразные. Данная работа ведется нами регулярно и систематически. Все мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день в различных видах деятельности, где учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется нами в нескольких направлениях:

1) формирование здорового образа жизни. По данному направлению ведется следующая работа: (занятия по здоровому образу жизни, физкультурные занятия, подвижные игры, игры малой подвижности, бодрящая гимнастика, физкультурные праздники *(досуги, развлечения, игровой самомассаж, метод Су-Джок терапии)*.

2) сохранение и стимулирование здоровья: дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, *«Дорожки здоровья»*, *«Двигательный игротренинг с фитболами»*, упражнения на фитболах, упражнения на тренажерах, *«Динамический час»*.

3) Коррекционно-развивающая работа: корригирующая гимнастика, музыкотерапия, психогимнастика, двигательная сказкотерапия.

Рассмотрим более подробно оздоровительные методики и технологии, используемые в нашей практической работе с детьми с нарушением интеллекта и их коррекционно–развивающие возможности.

Один раз в месяц с детьми проводятся занятия по здоровому образу жизни, которые помогают расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем, а так же помогают детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно-гигиенических навыков. Данные занятия расширяют знания воспитанников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питании, лекарственных растениях.

Два раза в неделю с воспитанниками инструктором по физической культуре проводятся физкультурные занятия. Основными задачами занятий физкультурой является стимуляция физического развития ребенка и преодоление имеющихся у него нарушений двигательных функций. Занятия проводятся в игровой форме и имеют свой сюжет. В каждое занятие включены нетрадиционные формы и методы оздоровления такие как, игровые упражнения, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, психогимнастика, гимнастика для глаз и т. д.

На занятиях по физкультуре, на физкультурных праздниках, развлечениях, на прогулках и в свободной деятельности воспитанников мы используем подвижные игры. Подвижная игра – это увлекательная эмоционально насыщенная деятельность ребенка с соблюдением определенных правил. Подвижные игры, нормализуя моторную функцию ребенка, помогают решить ряд других коррекционно-развивающих задач: повышают активность, развивают подражательность, формируя игровые навыки, поощряют творческую активность детей. Одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию чувства ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психическое состояние детей.

В конце занятий по физкультурно-оздоровительной работе, а также в свободное от занятий время нами используются игры малой подвижности, которые развивают внимание, речь, ориентировку в пространстве, оказывают благотворное влияние на психическую деятельность. В данной игре игроки не двигаются вообще или двигаются крайне мало.

После дневного сна ежедневно по 5–10 минут, нами проводится бодрящая гимнастика, с целью расторможения нервной системы и быстрейшего перехода детей к последующей их деятельности. Гимнастика после сна помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Во время ее проведения включали музыкальное сопровождение. Форма проведения была различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по *«дорожкам здоровья»* личными поверхностями, такая гимнастика оказывает закаливающий эффект.

Один раз в квартал с детьми проводятся физкультурные праздники *(1 раз в месяц досуги, развлечения)*. Проведение таких форм активного отдыха предоставляют большие возможности для самостоятельной игровой, художественной, трудовой деятельности, а также для развития индивидуальных творческих проявлений воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

В процессе утренней гимнастики, в конце гимнастики после дневного сна, нами проводится игровой самомассаж. Цель самомассажа заключается не только в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие. Самомассаж благоприятно воздействует на нервную систему, повышает настроение, работоспособность, снимает физическое и умственное напряжение, нормализует сон.

При пальчиковой гимнастике, как на занятиях, так и в свободное от занятий время, с целью оздоровления воспитанников нами проводился нетрадиционный метод Су-Джок терапии. Данный метод проводился с помощью массажеров типа *«каштан»*. Внутри этих шариков – *«каштанов»*, находятся два металлических колечка, сделанных из проволоки, которые легко растягиваются и свободно перемещаются по пальцу вниз и вверх, при этом оказывая массажный эффект. Сами шарики используются для массажа ладоней, так как они колкие на ощупь, что оказывает благотворное воздействие на весь организм, повышает иммунитет, развивает мелкую моторику пальцев рук, тем самым, развивая речь, обеспечивает развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка. Все упражнения сопровождаются потешками, стихами и сказками.

Особое внимание после интенсивной физической нагрузки уделяется дыхательной гимнастике. Она выполняется в медленном темпе спокойно, без напряжения. Чтобы научить воспитанников делать углубленный вдох, предлагается конкретное и понятное задание *«понюхаем цветок»*. Дыхательные упражнения содействуют снижению утомляемости и повышению концентрации внимания; способствуют повышению иммунитета.

Ежедневно по 3–5 минут в любое свободное время и на всех занятиях вместе с детьми мы выполняем гимнастику для глаз. Эти упражнения предотвращают снижение зрения, а также помогают снятию усталости глаз.

Для развития мелкой моторики, речи, творческого мышления нами ежедневно используется пальчиковая гимнастика. Это инсценировка, каких-либо рифмовок или потешек с помощью пальчиков.

Для профилактики и коррекции плоскостопия, а также для закаливания организма мы используем *«Дорожки здоровья»*. Они представляют собой массажные коврики с различными поверхностями, при ходьбе по которым осуществлялся массаж стопы ребенка, которая, как известно, включает огромное количество нервных окончаний.

Осуществляя физкультурно-оздоровительную работу с детьми мы используем коррекционную методику Т. С. Овчинниковой, А. А. Потапчук, с коррекционными мячами фитболами, которые в первую очередь способствуют коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. На основе данной методики нами организовывался *«Двигательный игротренинг с фитболами»*с детьми старшей и подготовительной группы. Игротренинг проводится 1 раз в неделю, продолжительность занятий от 15-20 до 25-30 минут, в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

Структура комплексов игротренинга состоит из трех частей.

Подготовительная часть – создание положительного эмоционального настроя и разогревание организма.

Основная часть – физическая нагрузка, в которую входят игровые упражнения с фитболами: для развития чувства равновесия, координации движений; для коррекции различных видов нарушений осанки; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины; для укрепления мышц тазового дна; для укрепления мышц плечевого пояса и рук; для увеличения подвижности позвоночника и суставов; сюжетные и бессюжетные игры с фитболом.

Заключительная часть – игры малой подвижности, упражнения на расслабление мышц тела.

На занятиях по физической культуре, кружковой деятельности, в комплексах двигательного игротненинга, а также в свободное от занятий время мы используем игровые упражнения на фитболах, которые формируют правильную осанку, развивают мышечную систему, развивают у детей умение ощущать себя, свои мышцы, свое тело, управлять каждой группой мышц (шеи, лица, рук, ног, туловища, развивают координацию движений, сенсорные и моторные функции, осуществляют профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, корригируют речь детей.

Как на занятиях по физическому воспитанию, индивидуальной работе, так и в свободной деятельности с детьми выполняются упражнения на тренажерах *(велотренажер, беговая дорожка, ходики)*. Спортивные тренажеры удовлетворяют потребность детей в движении, развивают их выносливость, улучшают координацию, развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, помогают справиться с нервными перегрузками.

Два раза в неделю, в часы дневной прогулки нами организуется динамический час, длительностью 25–30 минут. Динамический час – это инновационная форма физкультурно-оздоровительной работы. Цель динамического часа: совершенствовать двигательную деятельность детей на основе формирования потребности в движениях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы нами используются различные коррекционные методики.

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы нами использовались корригирующие упражнения. Корригирующие упражнения укрепляют все группы мышц, формируют правильную осанку, способствуют развитию дыхания, координации движений, ритма, пространственной ориентировки и коррекции психических процессов. Комплекс корригирующих упражнений объединен единым сюжетом.

В оздоровительных целях нами активно используется музыкотерапия. Под музыкотерапией подразумевается создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательно-игровой деятельности. Метод музыкотерапии применялся нами на занятиях в качестве музыкального сопровождения, после двигательной активности, а также для снятия усталости и напряжения.

Кроме того, в процессе физкультурно-оздоровительной работы применяется психогимнастика. Это специальные упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка *(как ее познавательной, так и эмоциональной и личностной сферы)*. Используя элементы психогимнасти, отдельные этюды в своей работе с воспитанниками, решается целый комплекс задач. Это и преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, коррекция эмоционально-волевой сферы.

С воспитанниками также проводится двигательная сказкотерапия с мячами фитболами. Здесь используются схемы (мнемотаблицы, показывая которые, рассказывается сюжет сказки, дети сопровождают ее выученными ранее знакомыми движениями. Внимание детей обращено к содержанию сказки, и выполнение упражнений не становится скучным и однообразным повторением. Психокоррекционная направленность сказок подчеркивает значимость таких проявлений, как доброта, забота о ближнем, взаимопомощь, дружба и доверие. (*«Как воробей с карасиком дружил»*, *«Кто поможет воробью»*, *«Невоспитанный мышонок»*).

В заключение хотелось бы отметить, что применение современных технологий оздоравливания в процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми с нарушением интеллекта приводит к следующим результатам: у детей развивается координация движений, внимание, моторика, улучшается настроение, повышается самооценка, они лучше ориентируются в пространстве, происходит коррекция психических процессов, совершенствуются умения и навыки, которые помогут дальнейшей успешной адаптации его в современном обществе.