

## **Адаптивная двигательная рекреация для детей с ОВЗ в условиях реабилитационного центра**

Укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями – это, прежде всего, движение. Именно движение позволяет производить коррекционную работу наиболее эффективно, оно активизирует функции всего организма, усиливает и улучшает дыхание, кровообращение, улучшает аппетит, нормализует сон. Большую роль в коррекционной работе играют занятия адаптивной физической культурой.

Прошло более 20 лет с момента появления в России термина «адаптивная физическая культура».

Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

В настоящее время адаптивная физическая культура – активно развивающаяся сфера социальной практики, элементы которой проникают в различные области двигательной рекреации, адаптивного спорта, физической реабилитации.

Для многих детей с ограниченными возможностями адаптивная физическая культура является единственным способом разорвать замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения.

Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

Задачи, решаемые адаптивной физической культурой, должны ставиться из конкретных потребностей каждого человека.

Основные задачи для детей с ограниченными возможностями:

- коррекция и развитие физической подготовки;
- укрепление здоровья;
- повышение умственной работоспособности;
- самореализация физических и духовных сил;
- развитие координационных способностей;
- развитие познавательной деятельности;
- воспитание нравственных качеств.

Адаптивная физическая культура – это не просто комплекс физических упражнений, это целая система мероприятий, направленная на коррекцию физических и психических нарушений человека.

Но главное – АФК позволяет решать задачу интеграции ребенка с ограниченными возможностями в обществе. Каким образом? Дело в том, что адаптивная физическая культура формирует у детей:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического человека;

- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно;
- стремление к повышению своей умственной и физической возможности;
- осознание своего личного вклада в жизнь общества.

В целом считается, что при некоторых заболеваниях адаптивная физическая культура по своему действию намного эффективнее медикаментозной терапии.

Адаптивная физическая культура предполагает адаптивное физическое воспитание, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивный спорт и физическую реабилитацию. Они охватывают все возможные виды физкультурной деятельности детей с ограниченными возможностями, помогают им адаптироваться к окружающему миру, так как обучение разнообразным видам движений связано с развитием психофизических способностей, общением, эмоциями, познавательной и творческой деятельностью. Адаптивная физическая культура не только играет важную роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему общечеловеческие культурные ценности.

Каждый вид адаптивной физической культуры имеет свое назначение: адаптивное физическое воспитание предназначено для формирования базовых основ физкультурного образования; адаптивная двигательная рекреация – для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения; адаптивный спорт – для совершенствования и реализации физических, психических, эмоционально-волевых способностей; физическая реабилитация – для лечения, восстановления и компенсации утраченных способностей. Они тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Стоит подробнее остановиться на адаптивной двигательной рекреации, используемой воспитателями нашего Центра в работе с воспитанниками.

Адаптивная двигательная рекреация позволяет удовлетворить потребности детей с ограниченными возможностями в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, общении.

Основной целью адаптивной двигательной рекреации является оптимизация состояния детей, восстановление физических и духовных сил, которые были затрачены в процессе основной деятельности. Общие задачи едины как для здоровых детей, так и для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья:

- переключение с одного вида деятельности на другой;
- получение удовольствия от двигательной деятельности;
- повышение настроения;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- создание интереса к занятиям адаптивной физической культуры;
- овладение коммуникативными и социальными навыками;
- преодоление психологических комплексов;
- повышение качества жизни.

Адаптивная двигательная рекреация использует традиционные для физической культуры основные, фоновые, вспомогательные средства: физические упражнения; естественные силы природы; режим питания, труда, отдыха, быта.

Адаптивная двигательная рекреация осуществляется в процессе внеурочных и внешкольных занятий. Рекреативные занятия имеют две формы: в режиме дня и внеклассную.

В режиме дня воспитатели нашего Центра проводят утреннюю гимнастику каждый день. Утренняя гимнастика – залог бодрости и хорошего настроения на предстоящий день. Она помогает укрепить организм, развивает все группы мышц, тренирует память и улучшает координацию. Главное – правильно выбрать подходящие упражнения.

Гимнастика обычно состоит из трех частей – разминочной, основной и упражнений для восстановления дыхания. Заниматься нужно ежедневно перед завтраком в хорошо проветриваемом помещении.

Главная цель утренней гимнастики – способствование укреплению здоровья детей и пробуждение организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

- создать радостный эмоциональный подъем, «разбудить» организм ребенка, настроить на действенный лад;
- развивать все группы мышц, координацию движений, силу, выносливость, память, внимание;
- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение всех детей.

Таким образом, утренняя гимнастика становится организующим моментом в режиме дня, приучает детей к дисциплине, порядку.

На каждом индивидуальном или групповом занятии воспитатели проводят физкультминутки. Они проводятся в течение двух-трех минут в момент проявления у детей признаков утомления. Комплекс включает в себя три-четыре упражнения. Каждое упражнение выполняется не менее четырех-шести раз. Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путем произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений. Физкультминутки могут проводиться сидя или стоя, в след за показом или вместе с воспитателем.

Задачи:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую моторику;
- выработать четкие движения во взаимосвязи с речью;
- активизировать познавательную деятельность.

На ежедневных прогулках дети играют в подвижные и малоподвижные игры. Прогулка на свежем воздухе является лучшим средством укрепления

здоровья, повышение иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита, улучшает обмен веществ. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания детей.

Воспитатели нашего центра гуляют с детьми два раза в день в любое время года и в любую погоду. Но они регулируют продолжительность прогулки, чтобы дети не переохладились и не перегрелись. Чтобы прогулка прошла весело и с пользой, наши дети играют в подвижные и малоподвижные игры.

Задачи игр:

- укреплять здоровье детей;
- способствовать правильному физическому развитию детей;
- способствовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями;
- воспитывать морально-волевые и физические качества;
- прививать привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Игра как забава, развлечение свойственна людям во всевозрастные периоды жизни, она удовлетворяет естественные потребности человека в эмоциональном досуге, движении, общении и является способом самовыражения.

Исследования последних лет доказывают, что чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее развивается его речь.

Вне занятий ежемесячно проводятся физкультурные праздники, викторины, конкурсы, развлечения, соревнования типа «Веселые старты».

Летом стало традицией проводить игры на местности, станционные игры, игры-походы, туристические слеты, дни здоровья.

Ребята принимают активное участие в зимних и летних Олимпийских играх, где активно используются формы и комплексы адаптивной двигательной рекреации.

Средства и методы адаптивной физической культуры при их рациональном использовании служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Никогда не лежите, если можете сидеть,  
 Никогда не сидите, если можете стоять.  
 Никогда не стойте неподвижно,  
 если можете двигаться.

Лоуренс Морхауз