**Развитие физических качеств у детей с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры и во внеурочное время.**

« Образование детей с особыми потребностями является одной из основных задач страны. Это необходимое условие создание действительно инклюзивного общества, где каждый сможет чувствовать причастность и востребованность своих действий. Мы обязаны дать возможность каждому ребёнку, независимо от его потребностей и других обязательств, полностью реализовать свой потенциал, приносить пользу обществу и стать полноценным его членом»

Дэвид Бланкет

В конституции РФ и Законе « Об образовании» сказано , что дети с проблемами в развитии имеют равные со всеми права на образование.

Некоторым детям с особыми потребностями всё так же необходимы индивидуальный подход и адаптированная программ, но технологии позволяют многим из них учиться вместе с другими школьниками, не теряя важного для ребёнка опыта общения со сверстниками. Альтернативный вариант- это инклюзивное образование, когда ребята ОВЗ учатся в классах со всеми остальными школьниками.

Инклюзивное образование воспринимает ребёнка таким, каким он есть, подстраивает под него систему образования. В основу инклюзивного образования положена идеология, которая обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями, уменьшает дискриминацию таких детей. В качестве наиболее актуальной проблемы детей с ограниченными возможностями здоровья это «трудности самореализации, отсутствие востребованности в обществе, отсутствие перспектив».

Физическая культура- это не только область работы с человеком для создания его физической готовности к жизни, это средство физического совершенствования , прежде всего, работа с его внутренним миром.

Цель адаптивной физической культуры является социализация людей с ограниченными возможностям, а не только их лечение посредством физических упражнений. Содержание такой физкультуры направлено н6а активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение психологического комфорта.

Помимо данных положительных влияний инклюзивные уроки физкультуры имеют ряд преимуществ. « Особые» дети получают:

-доступный пример для двигательного подражания

-формируется способность к преодолению физических и психологических барьеров, препятствующихполноце6нной жизни

-осознается необходимость своего личного вклада в жизнь общества

- появляется желание улучшать свои физические кондиции

Принципы, на которые мы опираемся в своей работе, построены на поддержке, взаимопомощи, равноправии и дружбе. для ребёнка –инвалида важно осознать, что он может на общаться на равных со здоровыми, понять , какие качества нужны для общения с другими детьми, преодолеть желание самоизоляции, убедиться в собственных силах.

На своих уроках мы замечаем, как меняются и здоровые ребята. Для них это новые навыки общения и развития эмоциональной среды, преодоление эгоизма и комплекса превосходства. Они начинают воспринимать такого ребёнка как равного, проявляют чувство ответственности за него, оказывают помощь, если требует ситуация на уроке. Участвуя совместно в образовательном процессе, и те и другие учатся толерантному отношению друг другу.

Наша работа как педагогов направлена на решение следующих задач:

- создание условий для самореализации личности в соответствии с её интересами

-выработать стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и физической культурой

-обеспечить повышение уровня общей физической подготовки обучающихся через внедрение здоровьесберегающих мероприятий

- обеспечить включение учащихся в деятельность по организации и проведению различных спортивных мероприятий

Свою урочную деятельность мы строим так, чтобы каждый ребёнок, включая детей ОВЗ, мог проявить свои возможности.

К специфическим принципам работы с детьми ОВЗ относятся:

- создание мотивации к урокам физкультуры и спорта

-непрерывность процесса

-активизация нарушенных функций

- необходимость поощрения

- тесное сотрудничество с родителями, так как роль семьи стимулирует развитие ребёнка, сглаживает влияние заболевания на физическое и психическое состояние

По нашему мнению, самым главным приоритетом в нашей работе с такими детьми является индивидуальный подход с учётом специфики психики и здоровья каждого ребёнка. Работая с детьми ОВЗ , мы применяем такие **подходы**:

**1.** Использование дифференцированного обучения с целью большей индивидуализации обучения, чем требуется для нормально развивающегося ребёнка, это:

- введение специальных разделов в образовательную программу для детей с ОВЗ, отсутствующих в обычных образовательных программах;

-систематизация упражнений по виду заболеваний.

Готовясь к урокам, для этих детей готовим индивидуальные карточки-задания. При подготовке спортивных состязаний для них комбинирую варианты заданий.

**2.** Использование разнообразных средств для предотвращения утомления:

- чередование двигательной активности и отдыха;

- выполнение спортивных заданий и упражнений допустимыми дозами;

-работа с теоретическим материалом

-использование интересного и яркого дидактического материала для активизации обучающихся.

3. Повышение уровня активности. Активность является одной из самых важных характеристик всех психических процессов, во многом определяющая успешность их протекания. Это необходимое условие успешности для процесса обучения школьников с ОВЗ на уроках физической культуры.

**4.** Использование специальных методов:

- наглядных (иллюстрация, демонстрация)

- практических (упражнения, методов контроля, самоконтроля и взаимоконтроля),

а также приёмов и средств обучения, способствующих познавательной деятельности учащихся, формирующих необходимые учебные навыки на уроках физкультуры, способствующих раскрытию и развитию потенциала ребёнка.

Опираясь на эмоциональную и познавательную сферу детей с отклонениями в развитии, применяем такие эффективные приёмы, как:

-игровые ситуации;

-игровые тренинги, способствующие развитию умения общаться с другими;

дыхательная и коррегирующая гимнастика, -психогимнастика и релаксация, позволяющая снять мышечные напряжения.

Работая с детьми с отклонениями, стараемся больше включать их в игры, так как естественная игровая среда, в которой отсутствует принуждение, даёт возможность каждому ребёнку найти своё место, проявить инициативу и самостоятельность, создать благоприятные условия для реализации природных способностей, быстрее адаптироваться к новым условиям, увереннее чувствовать себя в самостоятельной жизни. В данном случае, мотивационный потенциал игры направлен на более эффективно освоение общеобразовательной программы школьниками с ОВЗ. Безусловно, всё это должно осуществляться на доступном детям уровне и с помощью учителя. При подборе содержания занятий для учащихся с ОВЗ обязательно учитываем, с одной стороны, принцип доступности, а с другой стороны, стараемся не допускать излишнего упрощения материала. Так как группа детей с ОВЗ крайне неоднородна, то мы ставим задачу, адекватную возможностям каждого ученика. На своих уроках или внеурочных занятиях мы подходим осторожно и индивидуально к каждому ребёнку, не подчёркивая его состояния здоровья, даём посильные задания, контролируем выполнение домашнего задания.

При организации школьных спортивных мероприятий привлекаем таких детей к судейству, ведению протоколов, подготовке сценариев, приготовлению плакатов, украшению зала , чтобы ребёнок не чувствовал свою неполноценность.

**5.** Строго соблюдаем педагогический такт. Постоянно поощряем за малейшие успехи, любые проявления инициативы, отмечаем его успехи в физическом развитии, формируем уверенность в собственных силах и возможностях.

В своей работе используем различные **формы организации занятий**:

- систематические – уроки физкультуры, занятия внеурочной деятельностью, утренняя зарядка, секционные занятия

-эпизодические - прогулки и вылазки в лес, походы на каток и т.д.

Мы считаем, что физическое воспитание детей с ОВЗ также необходимо осуществлять с опорой на теоретические знания. Для этого мы с успехом используем проектную технологию. Применение этого метода делает учебный процесс боле увлекательным и личностно- значимым для каждого ученика. Проект- одна из форм развития творческой деятельности. Она даёт возможность творческого развития. Проект ценен тем, что в ходе его исполнения ученик учится сам добывать знания, получает опыт познавательной и учебной деятельности.

Дети с ОВЗ нашей школы с удовольствием принимают участие в очных и заочных дистанционных мероприятиях различного масштаба: городских, российских, международных. Особенно приятно, когда наши воспитанники занимают призовые места.

Численность детей с проблемами в развитии здоровья увеличивается, Жёсткая образовательная система не всегда готова к удовлетворению индивидуальных потребностей таких детей в обучении. Эти дети зачастую становятся обособленными и невольно исключаются из общей системы. Правильно организованное инклюзивное образование, создание условий в стенах школы для детей с ОВЗ поможет предотвратить дискриминацию в отношении таких учащихся, поддержать их в праве на достойную жизнь, свободное развитие, поможет им быть равноправными членами общества.

« Образование- право каждого человека, имеющее огромное значение и потенциал. На образовании строятся принципы свободы, демократии и устойчивого развития…нет ничего более важного, никакой другой миссии, кроме образования для всех…»

Кофи Аннан