

## **Полезьа физической культуры и спорта для детей с ограниченными возможностями здоровья.**

В последнее время меняются взгляды на воспитание детей с ограниченными возможностями, совершенствуются средства обучения, появляются разнообразные формы и методы, разрабатываются новые программы и технологии обучения и воспитания. Но неизменно целью каждой программы остается создание благоприятных условий для полноценной жизни таких детей, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Наряду с поставленными задачами воспитания и обучения, физическое развитие играет важнейшую роль в сохранении и укреплении здоровья ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В зависимости от состояния здоровья детей необходимо использовать различные средства физической культуры и спорта.

Основная цель привлечения детей с ограниченными возможностями здоровья к регулярным занятиям - восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию обучающихся с ОВЗ, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации. В зарубежных странах очень популярны среди данной категории обучающихся, занятия физической активностью с целью отдыха, развлечения и общения, поддержания или приобретения хорошей физической формы, необходимого уровня физической подготовленности.

Основной формой физического воспитания в учреждении являются физкультурные занятия, значение которых заключается, прежде всего, в комплексной реализации оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых возможно с помощью следующих занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика имеет оздоровительное, организационное значение, влияет на воспитание правильной осанки, а также, по мнению ученых и практиков, способствует активизации умственной деятельности, подъему эмоционального состояния детей; выбор вида двигательных действий регламентируется программами обучения и воспитания конкретно для каждой возрастной группы;
- физкультурные минутки используются, обычно, в школьном возрасте до и во время учебных занятий по изобразительной деятельности, формированию элементарных математических представлений и т.д.
- физкультурные праздники проводятся не только с целью демонстрации достижений детей в физическом воспитании, но и для формирования у

ребенка интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности и потребности в собственном физическом совершенствовании; основу содержания физкультурных праздников составляют веселые подвижные игры, выступления спортсменов, эстафеты;

- подвижные и спортивные игры проводятся в различное время в соответствии с режимом дня каждой возрастной группы с целью расширения двигательного опыта детей, совершенствования приобретенных навыков и умений, а также развития физических качеств.

Инвалиды, которые не могут регулярно заниматься физическими упражнениями, будут иметь значительные потери в приобретении движений и навыков, необходимых для нормального роста и развития. Отсутствие физической активности у инвалидов приводит к функциональным расстройствам, таким как ожирение, сердечные заболевания, дефицит внимания, дефицит реакции, нарушения координации и отсутствие силы [1]. Учитывая положительный эффект, дети-инвалиды должны регулярно заниматься физическими упражнениями.

### **Практические советы, как укрепить здоровье ребёнку-инвалиду**



Дети с инвалидностью по поводу ДЦП (детский церебральный паралич) чаще всего страдают от ослабленного иммунитета и слабых мышц спины, следствием которого является сколиоз, а слабые мышцы

тазобедренных суставов приводят к вывихам и подвывихам. Как это исправить? Нехитрые мероприятия, проводимые регулярно, способны поддерживать здоровье малыша.

С самого раннего возраста по утрам нужно обтирать ребёнка прохладным полотенцем. Не нужно сразу очень холодным, лучше вначале теплым, потом следует постепенно довести до комнатной и чуть ниже комнатной температуры. Хорошо себя зарекомендовал контрастный душ в конце мытья ребёнка.

В холодное время года велико желание одевать на малоподвижного ребёнка сто одежек, но этого делать не стоит, даже зимой. Лучше заставьте его двигаться, даже на коляске. Поиграйте с ним в активные игры (на скорость реакции), допустим, «ладушки» или «камень-ножницы-бумага». Походите с ним немного. И помните, чем меньше вы будете укутывать ваше чадо, тем меньше оно будет болеть.

Минимальный обязательный комплекс упражнений включает в себя развитие мышц спины и конечностей. Если заболевание ребёнка позволяет, необходимо укреплять мышцы передней брюшной стенки и спины: посадите ребёнка на табуретку, зажмите ноги своими ногами, и мягко заставьте его опрокидываться назад и садиться обратно. Вначале всего пять раз в течение недели, потом каждую неделю следует прибавлять по 5 раз. Поднятия корпуса необходимо выполнять и из положения на животе. Максимальное число упражнений за тренировку 30 раз. Но это надо делать регулярно, каждый день. Занятия следует проводить в игровой форме — ребёнку должно быть интересно.

Мускулатуру ног нужно развивать путем боковых поднятий и круговых движений, лежа на боку, а также приседаний у шведской стенки. Это нужно делать аккуратно, до 8-10 раз на сеанс. Постепенно можно довести до 15-20 за тренировку, с небольшими паузами через каждые 5-8 раз.

Развивайте правильное дыхание, когда делаете какое-либо упражнение или ходите с ребёнком. Он не должен задерживать дыхание во время упражнения. Это приведет к напряжению в мышцах тела. Надо научиться управлять дыханием во время тренировок.

Лучше, если ребёнок дошкольного возраста будет осознавать, зачем ему нужны занятия — чтобы быть здоровым и крепким. Но закаливать ребёнка можно начинать еще с младенчества — совместно с выполнением специализированных упражнений по рекомендациям невролога и реабилитолога (врача лечебной физической культуры).

## Чем могут заниматься дети с разными инвалидизирующими заболеваниями?



Для ребенка с особенностями развития спорт больше, чем просто физкультура. Это возможность адаптироваться в социуме, расширить рамки собственного мира, завести друзей и вести полноценную активную жизнь.

Спорт для детей очень важен: он укрепляет осанку, все группы мышц, повышает иммунитет, а также развивает быстроту реакции и выносливость. Но как заниматься спортом, если ваш ребёнок — инвалид с детства? Какой вид спорта подобрать при наличии того или иного заболевания?

Адаптивный спорт дает детям с ОВЗ новое качество жизни:

- *Социальная среда.* Посещение спортивных секций позволяет общаться со сверстниками и взаимодействовать со взрослыми людьми. Ребенок получает бесценный опыт общения, групповой динамики и командной работы.
- *Эмоции.* Занятия спортом возвращают в ребенке уверенность в себе. Достижение маленьких побед в спорте приводит к большим успехам в жизни.
- *Физическое развитие.* Адаптивный спорт направлен на укрепление здоровья, развитие выносливости, улучшение координации движений, что улучшает качество жизни ребенка в быту и помогает встроиться в общественную жизнь.

У адаптивного спорта есть два направления:

- **Рекреационно-оздоровительный спорт.** Занятия, направленные на улучшение физического состояния и социальную адаптацию.
- **Большой спорт**, или спорт высших достижений с соревнованиями и своими Олимпийскими играми.

Список доступных для людей с ОВЗ видов спорта растет с каждым годом. Сегодня существует 22 летних и 5 зимних видов паралимпийского спорта. Отдельно классифицируются виды спорта для людей с ментальными особенностями или нарушениями слуха и зрения. Попасты в спорт высших достижений дано не каждому. Это зависит от особенностей развития и степени ограничения физических и ментальных способностей. Остаются секции и спортивные кружки адаптивного спорта, где дети с ОВЗ могут приобщаться к активной жизни.

### **Как выбрать спорт**

Адаптивный спорт набирает обороты, благодаря техническим возможностям. Адаптивный – значит адаптированный под людей с ОВЗ, то есть спортивный инвентарь, тренажеры и оборудование подходят для тренировок и соревнований людей с различными нарушениями физического и ментального здоровья. С каждым годом доступных для детей с ОВЗ видов спорта становится больше. На сегодня их больше 30. Выбирать спорт следует по следующим критериям:

- врача;
- интересы особенности развития ребенка;
- рекомендации лечащего ребенка.

Виды параспорта могут быть разные для каждого заболевания. Дети с детским церебральным параличом могут заниматься плаванием, бегом, велоспортом, конной выездкой, боччи (игра с мячом). Но им не рекомендованы силовые виды спорта, так как это может привести к ассиметричному развитию и искривлению позвоночника, рук и ног. Им нужны занятия на координацию движений, выносливость и концентрацию.

Те детки, у кого от рождения нет руки или ноги, а также перенесшие ампутацию конечности, могут заниматься легкой и тяжелой атлетикой, стрельбой из лука, фехтованием, армрестлингом, плаванием, теннисом (как большим, так и настольным), паравыездкой, следж-хоккеем и скоростным спуском.

Дети с дефицитом зрения и слепорожденные могут бегать, заниматься вольной борьбой, лыжными гонками. В паравыездке также есть специальный уровень для слепых.

Но начинать надо с элементарного. Плавание, бег каждый день и разминка-зарядка, состоящая из самых простых упражнений. Нагрузку надо давать постепенно. Главное, представлять занятия в игровой форме, чтобы

ребёнку не наскучило. И, конечно, все следует делать под наблюдением врача лечебной физической культуры и невролога. Когда же ребёнок подрастет, он сам выберет спорт, каким захочет заниматься — в этом не следует ему мешать. При том, или ином диагнозе важно не только правильно выбрать вид спорта, но и поддержать ребёнка в его выборе, желании этим заниматься. В случае инвалидности спорт может стать делом всей жизни, что зачастую и происходит.

### **Плавание**

Плавание – доступный спорт для детей с ОВЗ. Плавание укрепляет общее физическое здоровье и иммунитет, улучшает осанку и координацию движений, благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, развивает легкие. Вода благотворно влияет на здоровье детей с ОВЗ, активизирует кровообращение и биотоки. Занятия плаванием построены на основе ЛФК в воде. Дети не только выполняют упражнения, но и контактируют друг с другом, общаются, показывают поддержку, соревнуются.

Плавание – одна из дисциплин паралимпийского спорта, спортивно-одаренные дети могут добиться значительных результатов в этой дисциплине.

Этот вид спорта рекомендован тем, кто стремится увеличить выносливость и оказать влияние на те или иные группы мышц. Можно выделить несколько разных групп подготовки.

### **Лёгкая атлетика**

Спорт интересен для развития выносливости и ловкости, его главная особенность – возможность тренировать разные группы мышц в зависимости от особенностей физических ограничений. Атлетика в коляске для детей с поврежденным позвоночником:

- гонки на колясках;
- слалом;
- метание диска, копья, булавы.

При ДЦП доступны:

- прыжки в длину;
- метание мяча;
- бег;
- эстафета;
- толкание ядра.

Дефекты, недоразвитость и ампутация конечностей при крепком физическом здоровье – это показания к бегу.

На детей с ментальными особенностями благотворно влияют активные упражнения, длительные прогулки, пробежки. Такой спорт позволяет справиться с тонусом мышц, убрать зажимы.

Легкая атлетика – дисциплина паралимпиады и других специальных олимпийских игр, например, Сурдолимпиады (нарушения слуха) и олимпиады для слепых и слабовидящих.

### **Бочче**

Игра с мячом для детей с ОВЗ – хороший старт для того, чтобы в будущем перейти в керлинг, регби, волейбол и т.п. Игра проходит по простым правилам: нужно выбить своим шаром шар одного из соперников из обозначенного круга.

Бочче проходит весело, легко и динамично, не требует большого пространства и доступна как для занятий в зале, так и для игр на свежем воздухе.

Бочче развивает:

- настойчивость;
- смелость;
- решительность;
- командный дух.

### **Что дают занятия спортом, кроме улучшения физического состояния**

#### Позволяют поверить в себя

Спорт для ребенка с инвалидностью — хороший способ испытать свои возможности и понять, что они шире, чем он думал раньше. Занятия улучшают психологическое состояние детей и стимулируют их развиваться в других сферах жизни.

#### Помогают заводить друзей и социализироваться

Физкультура и спорт помогают ребенку повысить не только самооценку, но и свой статус среди сверстников. У него расширяются социальные контакты, что в дальнейшем способствует успешной социализации.

#### Готовят к взрослой жизни

Регулярные тренировки воспитывают силу духа и дисциплину — качества, которые пригодятся каждому. Дисциплинированный человек, даже с особенностями развития, способен добиться в жизни большего.

#### Спорт может стать профессией

Кроме повышения самооценки, спорт дает человеку с особенностями шанс самостоятельно зарабатывать на жизнь любимым делом — например, в тренерской должности. Получить профессию можно как в адаптивном спорте, так и в обычных дисциплинах, где могут участвовать люди с ОВЗ.

#### Обычные кружки и секции — тоже вариант

У ребенка с инвалидностью нет никаких законодательных препятствий к тому, чтобы посещать обычный кружок по футболу, секцию дартса или ходить в бассейн по месту жительства, куда ходят все другие дети. Для этого достаточно изъявить такое желание, получить справку от врача об отсутствии противопоказаний и преодолеть стереотипы в головах

у некоторых взрослых. Это реальный шаг к построению инклюзивного общества и включению в него людей с особенностями развития.

### **Родители детей-инвалидов, не бойтесь отдавать детей в спорт!**



Спорт для детей-инвалидов не просто полезен, но и необходим. Постарайтесь не делать трагедию из инвалидности ребёнка, и тем более не ругайте его за это. Найдите ему занятие, в котором он может забыть о своем недуге. Ведь даже дети с ментальными нарушениями раскрываются в спорте и находят себя. И, быть может, именно ваш ребёнок станет в будущем Чемпионом Паралимпиады, и вы будете им гордиться. Занятия спортом помогают не только физически, но и обрести душевную гармонию, это факт.

Для детей с инвалидностью спорт и физическая активность важны не только потому, что это голы, очки, секунды и укрепление организма. Спорт — это еще и шанс раздвинуть рамки повседневности, способ поверить в себя, возможность общаться, заводить друзей и в результате лучше адаптироваться ко взрослой жизни.

Но нужно на всем протяжении занятий ко всему подходить разумно, не давать ребёнку слишком большие нагрузки — иначе можно повредить и без того слабое здоровье, а также усугубить психологический дискомфорт.

Нагрузки надо наращивать постепенно, в игре, чтобы ребёнку было интересно. И тогда, поверьте, у вас все получится.

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что спорт становится все более распространенным в качестве лечения, дополняющего традиционные методы физического лечения. Разработка методов, запрограммированных в соответствии с инвалидностью и возрастом детей-инвалидов, может способствовать их социальной адаптации и психологическому благополучию

*Для детей с инвалидностью спорт и физическая активность важны не только потому, что это голы, очки, секунды и укрепление организма. Спорт — это еще и шанс раздвинуть рамки повседневности, способ поверить в себя, возможность общаться, заводить друзей и в результате лучше адаптироваться ко взрослой жизни.*