

## **Формы и методы работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на уроках адаптивной физической культуры**

Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой комплекс мероприятий, направленных на улучшение физического состояния, двигательных способностей и качества жизни обучающихся с особыми потребностями. Работа с детьми и подростками с ограниченными возможностями требует особого подхода, учитывающего индивидуальные особенности каждого ученика. Важно обеспечить безопасность, комфорт и эффективность занятий, способствующих гармоничному развитию ребенка.

### **Основные формы организации уроков АФК**

Для эффективной реализации целей и задач адаптивной физкультуры используются разнообразные формы учебных занятий:

**Групповые занятия.** Подразумевают работу с группой детей с похожими нарушениями развития. Преимущества групповых форм заключаются в социальной адаптации, формировании коммуникативных навыков и развитии чувства коллективизма.

**Индивидуальные занятия.** Предусматривают разработку индивидуальных образовательных маршрутов и адаптацию программы под конкретного обучающегося. Индивидуальная форма позволяет учитывать специфику нарушений и способствует достижению лучших результатов.

**Семейные занятия.** Включают родителей и членов семьи в процесс формирования мотивации и поддержки обучающихся. Такие занятия способствуют созданию благоприятной атмосферы дома и улучшению взаимодействия между ребенком и семьей.

**Интеграционные занятия.** Предполагают включение обучающихся с особенностями в обычные группы здоровых сверстников. Это помогает развивать социальные навыки, улучшать самооценку и формировать толерантное отношение среди одноклассников.

### **Методы обучения и воспитания на занятиях АФК**

Методы, используемые в процессе обучения и воспитания школьников с ограниченными возможностями, включают:

**Игровой метод.** Использование игровых упражнений повышает интерес к занятиям, улучшает настроение и стимулирует физическую активность. Игры помогают детям развиваться эмоционально и физически, развивая координацию движений и внимание.

**Метод наглядности.** Применение визуальных пособий, рисунков, схем и таблиц облегчает восприятие учебного материала. Наглядность особенно важна для ребят с нарушением зрения или когнитивными расстройствами.

**Практический метод.** Заключается в выполнении практических заданий и физических упражнений. Регулярная практика формирует устойчивые двигательные навыки и укрепляет здоровье.

**Подражательный** метод. Обучающиеся копируют движения инструктора или учителя, что развивает моторику и способность подражания. Этот метод эффективен для улучшения координации движений и освоения новых двигательных навыков.

**Коррекционно-развивающий** метод. Направлен на коррекцию недостатков развития и развитие недостающих функций организма. Применяется специальная гимнастика, упражнения лечебной физкультуры и игры.

### **Принципы построения урока АФК**

При разработке структуры урока важно придерживаться следующих принципов:

**Принцип доступности:** Учебный материал должен соответствовать уровню подготовки обучающихся.

**Принцип индивидуализации:** Учет особенностей каждого ученика, включая медицинские показания и противопоказания.

**Принцип постепенности:** Постепенное увеличение нагрузки и усложнение упражнений.

**Принцип позитивного подкрепления:** Постоянная поддержка успехов, поощрение старания и усилий обучающихся.

### **Примерный план урока может выглядеть следующим образом:**

Подготовительная часть (10 минут): Разминка, растяжка мышц, подготовка организма к нагрузкам.

Основная часть (20 минут): Выполнение специальных упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение гибкости и выносливости.

Заключительная часть (5 минут): Расслабление, дыхательная гимнастика, оценка достигнутых результатов.

### **Рекомендации педагогам и родителям**

#### **Педагогам рекомендуется:**

Создавать условия для активного участия всех детей независимо от уровня возможностей.

Использовать дифференцированный подход в обучении.

Привлекать родителей к процессу сопровождения и мониторинга достижений ребенка.

#### **Родителям рекомендуется:**

Поддерживать мотивацию ребенка к регулярным физическим тренировкам.

Участвовать в консультациях педагогов и врачей, участвующих в процессе реабилитации.

Поощрять успехи и достижения своего ребенка.

#### **Заключение**

Работа с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья на уроках АФК, должна строиться на принципах индивидуального подхода, учета потребностей каждого ребенка и грамотного выбора методов и форм обучения. Грамотная организация занятий АФК способствует повышению эффективности реабилитационных процессов, формированию здорового образа жизни и успешной социализации детей и подростков с особыми образовательными потребностями.

Учитель адаптивной физической культуры – Шеховцова Е.В.