

## **Описание программы «Детский фитнес» для детей с ограниченными возможностями здоровья.**

Федеральный государственный образовательный стандарт школьного образования обуславливает личностно-ориентированную модель развития воспитанника, гуманистический характер воспитания.

Он определяет необходимость учета индивидуальных потребностей ребенка, связанных с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющих особыми условиями получения им образования, индивидуальных потребностей отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

Обеспечение необходимых условий для обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья – важнейшая задача государства и специалистов, работающих с такими детьми, в частности и наша.

В ФГОС указано на то, что реализация программ инклюзивного образования, в том числе физического воспитания школьников, должно быть обеспечено соответствующими методическими разработками и технологиями. При этом инклюзивное обучение детей с ОВЗ предполагает совместное обучение детей данной категории с их сверстниками в одной группе, а не в специально организованных группах.

Одним из средств и форм решения проблемы инклюзивного физического воспитания детей младшего школьного возраста, имеющих недостатки в развитии речи, может стать фитнес. Направление детского фитнеса появилось недавно, и его популярность стремительно растет как среди специалистов в области физического воспитания, так и среди родителей и их детей.

Детский фитнес включает в себя комплексные программы оздоровительных мероприятий. Основу их составляют специальные физические упражнения, использование которых позволяет дозировать психофизическую нагрузку, корректировать параметры физического развития и физической подготовленности, способствует удовлетворению потребности детей в физической активности, повышает интерес их к занятиям, а также приобщает к здоровому образу жизни.

В нашем Лицее работает логопедическая группа, в связи с чем, появилась необходимость адаптировать свой опыт работы инструктором по «Детскому фитнесу» для детей с нарушением речи.

Разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта «Детский фитнес», которая ориентирована, в том числе и на коррекционную работу с детьми с

нарушением речи. И здесь мы говорим о реализации инклюзивного дополнительного образования для детей с нарушениями речи.

В отношении таких детей принято считать, что уровень развития речи находится только в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук, а кисть руки даже считают «органом речи» - таким же, как и артикуляционный аппарат.

Но, к сожалению, у большинства детей с логопедическим заключением ОНР несовершенство движений наблюдается во всех компонентах моторики: в тонких движениях кистей и пальцев рук, в лицевой и артикуляционной, а также, в общей (крупной).

Для всех детей с ОНР характерна общая моторная неловкость. Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание.

На физкультурных занятиях с детьми решаются задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков. Но необходима дополнительная стимуляция развития двигательной функции ребёнка и его координации.

Для решения этой задачи помогает программа «Детский фитнес».

- Во-первых, занятия носят оздоровительный эффект: положительно влияет на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, повышается сопротивляемость организма, формируется правильная осанка, костно-мышечный корсет;

- во-вторых, происходит развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, выносливость, формируется устойчивое равновесие (так как они занимаются на уменьшенной площади опоры);

- в-третьих, у детей развивается координация и точность движений, ориентировка в пространстве.

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился. Частично или полностью я использую эти технологии на своих занятиях. Они так же расширяют инструментарий для работы с детьми с ОВЗ. Богатый спектр приемов фитнеса позволяет увлечь детей во время занятия. Дети и не подозревают, что они делают что-то очень полезное для здоровья. Все проходит для них в увлекательной форме.

#### Танцевальная аэробика

Дети с удовольствием учатся базовым движениям, и потом очень радуются, когда эти движения можно собрать в связку, как танец. Это настоящая кардиотренировка для детей. В увлекательной форме помогает развитию кардио-респираторной системы детей, улучшает обменные процессы в организме. Через освоение танцевальных движений и динамичных шагов, у

детей развивается не только координация, но и ритмичность движений. Сформированность у ребёнка двигательного ритма подготавливает почву к формированию речевого ритма, поэтому совершенно очевидно, что чем более развиты движения ребёнка, тем более совершенна его речь. Что собственно и является целью наших занятий для детей с нарушением речи.

Музыкальное сопровождение занятий так же помогают в решении этих задач. (USB колонки и умные смартфоны сильно упростили использование и сделали доступной использование данной технологии).



### Энималфит (зверогимнастика)

Еще одно современное направление. Детям предлагается игра, в которой они превращаются в различных животных и, выполняя в этом образе упражнения. Подражая образу, дети познают правильную технику спортивных и танцевальных движений, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.



Занятия с использованием дополнительного оборудования: мячики для тенниса, softболы, fitболы, скакалки



Игровые технологии (подвижные игры, игровой стретчинг)



### Суставная гимнастика, йога.

Дети очень любят делать асаны из йоги – эти упражнения позволяют предотвратить нарушения осанки и исправить ее. В библиотеке упражнений примерно 50 асан с легко запоминающимися названиями - лодка, бабочка, дерево, змея, заяц, дельфин, крокодил, лягушка, журавль...





### Дыхательная гимнастика.

Упражнения ,которые позволяют включить в работу дыхательные мышцы, провентилировать весь объем легких ,создать брюшное давление, тем самым способствовать мягкому массажу внутренних органов



МФР (мио-фасциальный релиз). Упражнения из новейшей оздоровительной методики с мячиками – как отличное средство профилактики и коррекции плоскостопия.



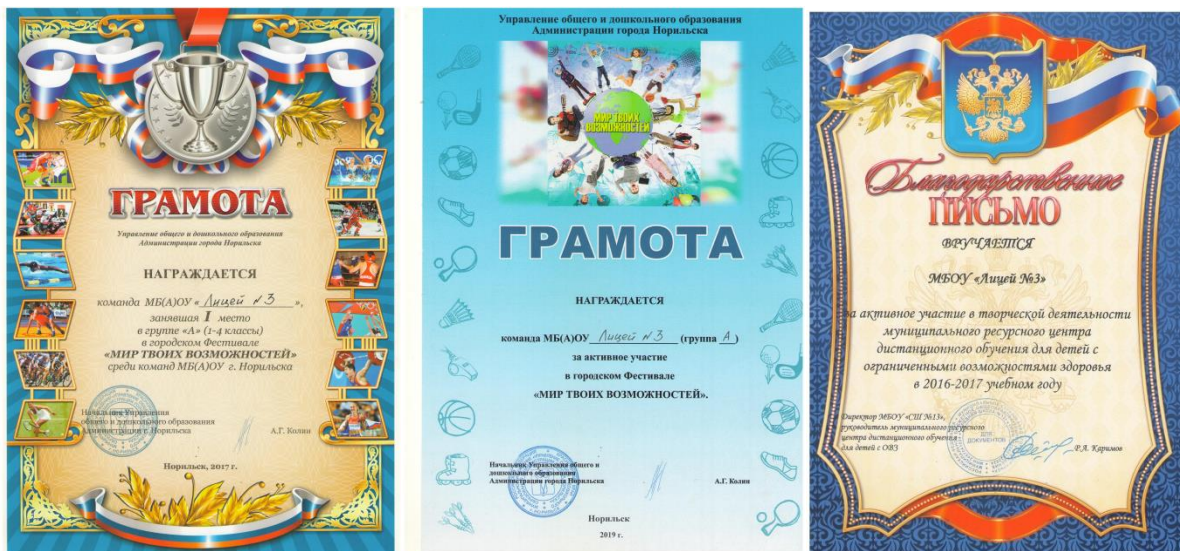
Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Ребята с нарушениями речи наравне с остальными участниками группы участвуют в школьных мероприятиях, показывая подготовленные и выученные на занятиях фитнесом танцевальные номера.



Каждый год, мы с ребятами участвуем в городском фестивале для детей с ОВЗ «Мир твоих возможностей», и не без побед.



Важно, что «Детский Фитнес» особое внимание уделяет социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Фитнес является феноменом современной физической культуры и обладает значительными адаптационными и интегративными возможностями. Современные фитнес-программы могут использоваться во всех видах физической культуры с детьми школьного возраста, включая и инклюзивное физическое воспитание.