Иголкина Татьяна Георгиевна

Зам. зав. по ВМР, педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №53»

Центральный район, г. Чита

**Модель адаптивной здоровьесберегающей среды для детей с ОВЗ (интеллектуальной недостаточностью) в условиях сада комбинированного вида**

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №53» имеет инклюзивные группы, где наряду с нормой в развитии воспитываются дети с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) (интеллектуальной недостаточностью). В учреждении функционирует 6 инклюзивных групп (в каждой группе 20-25 детей с нормой в развитии и 5-8 детей с ОВЗ). Все 6 групп реализуют инклюзивное направление. В составе дошкольного учреждения организовано и осуществляет свою работу структурное подразделение «Лекотека» для детей с ОВЗ от 3 до 8 лет, не посещающих дошкольные учреждения.

Миссия учреждения МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №53» - создание оптимальных условий для полноценного проживания каждым ребенком периода дошкольного детства, его разностороннего развития и оздоровления в условиях ДОУ.

Одной из задач, которые определены в программе развития учреждения, является развитие системы инклюзивного образования, включая обновление и реализацию адаптированных образовательных программ для детей с ОВЗ, обеспечивающей коррекцию интеллектуальной недостаточности и социальную адаптацию воспитанников с ОВЗ.

С каждым годом количество детей с ОВЗ растет. В 2013-2014 учебном году в детском саду воспитывалось 26 детей с ОВЗ, в 2014-2015 учебном году - 27 детей с ОВЗ, в 2015-2016 учебном году - 30 детей с ОВЗ. Появилась V группа здоровья, в которую входят только дети-инвалиды. На 2019-2020 учебный год в МБДОУ №53 было зачислено 163 воспитанника, из них 26 детей с ОВЗ и все со статусом - дети-инвалиды.

В п.3.2.7. ФГОС ДО говорится: «…Для коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, осваивающими Программу совместно с другими детьми в группах комбинированной направленности, должны создаваться условия в соответствии с перечнем и планом реализации индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий, обеспечивающих удовлетворение особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

При создании условий для работы с детьми-инвалидами, осваивающими Программу, должна учитываться индивидуальная программа реабилитации ребенка-инвалида…».

На протяжении нескольких лет наблюдения показали, что инклюзия детей с ОВЗ способствует развитию навыков толерантности и эмпатии у детей, которые их окружают. Совместное образование и участие в деятельности вне занятий очень полезно для общения и формирования личности обеих сторон: детям с ограниченными возможностями оно даёт возможность развиваться, а здоровые дети получают опыт и навыки качеств, которые пригодятся в дальнейшей жизни.

В нашем детском саду возникла необходимость поиска в современных условиях воспитания и обучения новых эффективных подходов к организации, обеспечивающей сохранение физического и психического здоровья как детей с нормой, так и детей с ОВЗ, в том числе и детей-инвалидов.

В рамках реализации государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» до 2020 года определены следующие основные ориентиры:

- формирование комплексного подхода к совершенствованию физического воспитания лиц с ОВЗ и инвалидов;

- создание условий для открытия учреждений спортивной направленности по адаптивной физической культуре и спорту; и т.д.

Движение является важной составляющей частью любого вида деятельности и многих психических процессов. Оптимальная двигательная активность играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и усовершенствования ребенка как биологического существа и члена общества.

В нашем детском саду была создана проектная группа, которая разработала и реализовала инновационный проект «Модель адаптивной здоровьесберегающей среды для детей с ОВЗ (интеллектуальной недостаточностью) в условиях сада комбинированного вида». В составе проектной группы работали заведующая, зам. зав по ВМР, воспитатели, медицинская сестра, специалисты: инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, учитель-логопед. Мы получили уникальный опыт работы по созданию модели адаптивной здоровьесберегающей среды для детей с ОВЗ в условиях сада комбинированного вида. Педагоги и родители детей с ОВЗ в тесном взаимном сотрудничестве узнали много нового и интересного. Многое практически смогли реализовать в нашем саду.

Данный проект был представлен на городском инновационном совете, и МБДОУ был присвоен статус городской проектной площадки.

**Адаптивная физическая культура (АФК*)*** – выделена в структуре физической культуры в 90-х годах, как «комплекс мер спортивно – оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества». [1]

Цель адаптивной физической культуры - «максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта».[2]

Структурные компоненты адаптивной физической культуры:

* адаптивное физическое воспитание;
* адаптивная двигательная рекреация;
* адаптивный спорт.

Эти компоненты АФК, с одной стороны, носят самостоятельный характер, с другой – тесно взаимосвязаны, поскольку, используя сохранные функции, остаточное здоровье и психо-физический потенциал занимающегося, позволяют максимально реализовать его возможности для полноценной жизни, самостоятельности, социальной активности и социализации.

**Адаптивное физическое воспитание** – вид АФК, направленный на всестороннее и гармоничное развитие ребенка с ОВЗ, в том числе - инвалида, подготовку его к самостоятельной жизни. Представляет собой самый массовый вид адаптивной физической культуры, поскольку дисциплина, в рамках которой организуются занятия, включена в федеральные компоненты государственных образовательных стандартов.

**Адаптивная двигательная рекреация** – вид АФК, направленный на удовлетворение потребности человека с ОВЗ, в том числе – инвалида - в движении, в активном отдыхе, в интересном проведении досуга. Осуществляется вне занятий. [2]

Слово рекреация является синонимом слову отдых. По определению С. П. Евсеева (2000), «содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учёба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием».

Двигательная рекреация не только развивает и укрепляет детский организм, предупреждают разные заболевания, но также является одним из эффективных средств лечения и восстановления сил ребенка после болезни. Дети, которые систематически выполняют физические упражнения, отличаются бодростью, жизнерадостностью, оптимизмом и высокой трудоспособностью, как к физическим, так и к умственным нагрузкам.

**Адаптивный спорт** – вид АФК, направленный на удовлетворение потребности человека с ОВЗ, в том числе - инвалида в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, коммуникативной деятельности и социализации. Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных Паралимпийского, Сурдлимпийского и Специального олимпийского движений. [2]

В рамках проекта была изучена нормативно-правовая база по АФК. Был проведен сравнительный анализ на знание АФК, как у родителей детей с ОВЗ, так и у педагогов. Были разработаны карты физического развития детей на основе адаптированной основной образовательной программы (АООП) для детей дошкольного возраста с умственной отсталостью (умеренной и тяжелой) и Программы воспитания и обучения детей с интеллектуальной недостаточностью (См. Приложение 1).

В течение всего проекта систематически проводился мониторинг физического развития детей (См. Приложение 2). Согласно проведенному мониторингу инструктором ФИЗО были разработаны ИОМ на детей с ОВЗ.

Был разработан и реализован план постоянно-действующего семинара (далее ПДС), состоящий из 3-х семинаров. В работе семинаров принимали участие педагоги, родители детей с ОВЗ, специалисты ИРО Забайкальского края, ЛФК ГУЗ (Краевого врачебно-физкультурного диспансера), ГБУСО «Центра медико-социальной реабилитации инвалидов «Росток».

ПДС №1. Семинар «Адаптивная физическая культура в работе с детьми с ОВЗ в рамках реализации проекта».



**Фото. 1.**  На ПДС №1 доцент кафедры психологии и коррекционной педагогики ИРО Забайкальского края Матафонова О.И. раскрывает тему: «АФК: нормативно-правовые аспекты на уровне ступени дошкольного образования»



**Фото. 2.** Участники семинара предлагают сделать маршрутную карту для родителей детей с ОВЗ по центрам реабилитации и консультативной помощи. (См. Приложение 3).



**Фото. 3.** Инструктор ФИЗО Егорова Т.Л. раскрывает вопрос: «Разработка ИОМ на детей с ОВЗ с учетом специфики диагностики».

ПДС №2. Семинар-практикум

«Корригирующая гимнастика для детей ДОУ комбинированного вида в рамках реализации проекта»



**Фото. 4.** Врач ЛФК ГУЗ (Краевого врачебно-физкультурного диспансера) Чистоколова В. А. с темой «Корригирующая гимнастика для детей ДОУ. Профилактика нарушения осанки, плоскостопия».







**Фото. 5.** Инструктор ЛФК ГУЗ (Краевого врачебно-физкультурного диспансера) Пакушина Е. В. Разучивание комплекса упражнений корригирующей гимнастики с педагогами и родителями детей с ОВЗ.

ПДС №3. Семинар-практикум «Адаптивная двигательная рекреация как вид АФК (адаптивной физической культуры), направленный на удовлетворение потребности ребенка с ОВЗ в движении, активном отдыхе, досуге».



**Фото. 6,7.** Тренер по Бочче Городилова М. Е. Презентация и мастер-класс с педагогами и родителями детей с ОВЗ «Бочче – паралимпийский вид спорта для детей с ОВЗ и детей-инвалидов».

****

**Фото. 8.** Заведующая отделением иппотерапии, магистр социальной работы Мингалова М. С. Тема «Иппотерапия – как средство оздоровительных развивающих занятий для детей дошкольного возраста». Презентация и практика. ГБУСО «Центра медико-социальной реабилитации инвалидов «Росток»

После семинара учителями–дефектологами было проведено родительское собрание для родителей детей с ОВЗ и было принято решение проводить для детей кружок «Бочче (паралимпийский вид спорта)» по средам и пятницам с 11.00 в спортивном зале. После оформления документации по аренде зала МБДОУ №53 с центром дополнительного образования «Квартал» кружок по Бочче стал проводиться согласно расписанию с марта 2019 г.

Для пополнения развивающей предметно-пространственной среды (РППС) в рамках проекта были проведены два смотра-конкурса:

1. нестандартного оборудования по физическому воспитанию детей;
2. картотек по физкультурно-оздоровительной работе.

****

**Фото. 9.** Смотр-конкурс нестандартного оборудования по физическому воспитанию.

****

****

**Фото. 10,11.** Смотр-конкурс картотек по физкультурно-оздоровительной работе.

В рамках проекта для детей с ОВЗ и нормой в развитии были проведены следующие мероприятия:

* курс лечения в центре восстановительного лечения «Феникс» прошли 24 ребенка с ОВЗ и инвалидностью;
* иппотерапию по программе «Волшебная лошадка» ГБУСО «Центра медико-социальной реабилитации инвалидов «Росток» прошли 12 детей с нормой в развитии и 10 детей с ОВЗ;
* комплекс оздоровительных мероприятий в «соляных пещерах» ГБУСО «Центра медико-социальной реабилитации инвалидов «Росток» прошли 24 ребенка, в том числе 5 детей с ОВЗ;
* систематически проводилась кружковая работа на базе МБДОУ №53, где занимались совместно дети с нормой и с ОВЗ;
* был открыт кружок по паралимпийскому виду спорта для детей с ОВЗ «Бочче». В нем занимались 12 детей с ОВЗ, в том числе и дети-инвалиды.

****

****

**Фото. 12,13.** Центр восстановительного лечения для детей «Феникс»

Прошли курс восстановительного лечения 24 ребенка с ОВЗ, в том числе дети-инвалиды.





**Фото. 14,15.**  ГБУСО «Центр медико-социальной реабилитации инвалидов «Росток». Иппотерапия по программе «Волшебная лошадка». Прошли занятия 22 ребенка, в том числе и 10 детей с ОВЗ.

****

**Фото. 16.**  ГБУСО «Центр медико-социальной реабилитации инвалидов «Росток». «Соляные пещеры». Прошли комплекс оздоровительных занятий 22 ребенка, в том числе и дети с ОВЗ.

В рамках реализации проекта воспитатели проводили кружковую работу по физическому развитию с использованием упражнений с АФК.

****

**Фото. 17**. Кружок «Страна Игралия». Воспитатель Звонарева Г.К.

****

**Фото. 18.** Кружок «Веселые тренажеры». Воспитатель Попова Л. И

****

**Фото. 19.**  Кружок «Школа мяча». Инструктор ФИЗО Егорова Т. Л.

****

**Фото. 20.** Кружок «Бочче». Паралимпийский вид спорта. Тренер Городилова М. Е.

****

**Фото. 21.** Центр обучения футболу. Тренер Русаков А.Е.

Итогом реализации проекта была разработана модель адаптивной здоровьесберегающей среды для детей с ОВЗ (См. Приложение 4). В фойе сада оформлен стенд с результатами работы по данному проекту. На сайте МБДОУ №53 в разделе «Доступная среда» размещен отчет по результатам работы. Выпущены брошюры и буклеты с упражнениями по АФК. (См. Приложение 5).

Коллектив МБДОУ №53 направил благодарственные письма в социальные структуры всем, кто принял активное участие в реализации проекта: Центру восстановительного лечения для детей «Феникс»; ЛФК ГУЗ (Краевого врачебно-физкультурного диспансера); ГБУСО «Центр медико-социальной реабилитации инвалидов «Росток».

Администрация и коллектив МБДОУ направили ходатайство и.о. министра физической культуры и спорта Забайкальского края Ломаеву В.Б. о благодарности начальнику отдела спортивно-массовой и организационной работы министерства Середкину Андрею Константиновичу.

**Википедия**

**1.** [**https://ru.wikipedia.org/wiki/Адаптивная\_физическая\_культура**](https://ru.wikipedia.org/wiki/Адаптивная_физическая_культура) **(12.04.2020)**

**2.** Государственная программа Свердловской области «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики до 2020г.», [Текст]//http://www.minsport.gov.ru

**Список источников**

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Текст]// <http://www.rossportschool.ru/index.php?option=com_content&>task [=view&id=80&Itemid=79](http://www.rossportschool.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=80&Itemid=79)
2. Государственная программа Свердловской области «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики до 2020г.», [Текст]//http://www.minsport.gov.ru
3. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры [Текст] / Евстафьев Б.В. / Материалы к лекциям. – Л.: ВИФК, 2005. - №5.
4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) [Текст] / Евсеев С.П. // Адаптивная физическая культура. №1, 1998. - <http://www.bmsi.ru/issue/492304c1-2d98-4e02-b2cf-0e3fb1c4d02e>
5. Концепция развития детско-юношеского спорта на 2009 - 2015 годы [Текст]// <http://www.rossportschool.ru/index.php?option=com_content&>task [=view&id=80&Itemid=79](http://www.rossportschool.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=80&Itemid=79)
6. Концепция государственной политики Российской Федерации в области физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта на 1999-2004 г.г.[Текст]//Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Автор-составитель А. В. Царик. – М.: Советский спорт, 2000 г.
7. Статистические отчеты за 2010-2013 г.г. формы 5АФК, 76-рик.
8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года //Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 Т. Т.1./ Под общей ред. проф. С. П. Евсеева [Текст] – М.: Сов. спорт, 2005
10. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Текст]// Российская газета. - [Федеральный выпуск №4539](http://www.rg.ru/gazeta/rg/2007/12/08.html) от 8 декабря 2007 г.
11. Юровский С.Ю. Воспитательная работа с учащимися вспомогательной школы в процессе занятий по физической культуре[Текст] / Юровский С.Ю. // Дефектология. – 1985. - №1.

**Приложение 1.**

**Карты физического развития детей на основе адаптированной основной образовательной программы (АООП) для детей дошкольного возраста  с умственной отсталостью (умеренной и тяжелой) и Программы воспитания и обучения детей с интеллектуальной недостаточностью**

Образовательная область «Физическое воспитание» I год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО ребенка | воспитание культурно-гигиенических навыков | | | учить детей внимательно смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит | | | учить детей выполнять движения и действия по подражанию взрослому | | | учить детей ходить стайкой за педагогом, друг за другом, держась за веревку рукой, ходить по дорожке, по следам | | | воспитывать интерес к участию в подвижных играх | | |
|  |  | н | с | к | н | с | к | н | с | к | н | с | к | н | с | к |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Образовательная область «Физическое воспитание» II год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО ребенка | продолжать учить детей выполнять движения и действия по подражанию взрослому | | | продолжать учить детей ходить стайкой за педагогом, друг за другом, держась за веревку рукой, ходить по дорожке, по следам | | | учить переворачивать из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно | | | учить детей прокатывать мяч, отталкивая его двумя руками, подбрасывать и готовиться ловить мяч | | | продолжать воспитывать интерес к участию в подвижных играх | | |
|  |  | н | с | к | н | с | к | н | с | к | н | с | к | н | с | к |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Образовательная область «Физическое воспитание» III год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО ребенка | включение оздоровительных и коррекционно-развивающих технологий в педагогический процесс | | | продолжать учить детей ходить стайкой за педагогом, друг за другом, держась за веревку рукой, ходить по дорожке, по следам | | | продолжать учить переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно | | | продолжать учить детей прокатывать мяч, отталкивая его двумя руками, подбрасывать и готовиться ловить мяч | | | учить детей ползать по ковровой дорожке, доске, проползать под дугой, веревкой. | | |
|  |  | н | с | к | н | с | к | н | с | к | н | с | к | н | с | к |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 - хорошо

- удовлетворительно

- слабовыраженная динамика

На результатах исследования физического развития детей с ОВЗ созданы ИОМ на каждого ребенка.

**Приложение 2.**

**Мониторинг детей с ОВЗ по физическому развитию на начало 2017-2018 уч. года**

**Мониторинг детей с ОВЗ по физическому развитию на конец 2017-2018 уч. года**

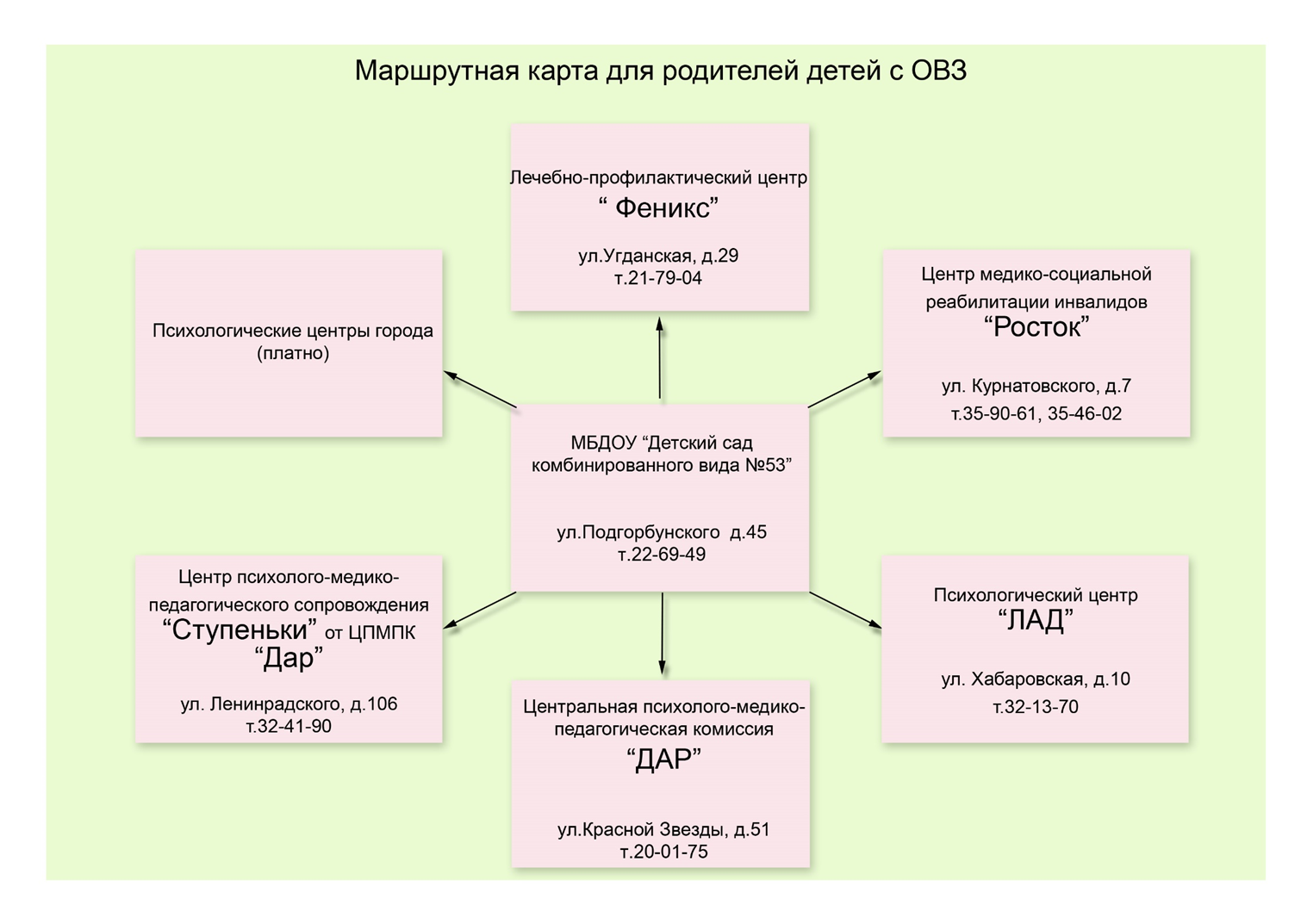
**Мониторинг уровня физического развития детей с ОВЗ на начало 2018-2019 уч. года**

В начале 2018-2019 учебного года в МБДОУ №53 были сформированы две новые группы взамен выпущенных детей подготовительных групп №1и №6. Средняя группа №6 была сформирована переводом из МБДОУ №2, младшая №1 – по путевкам КО. Количество детей с ОВЗ в адаптационных группа – 9 человек.

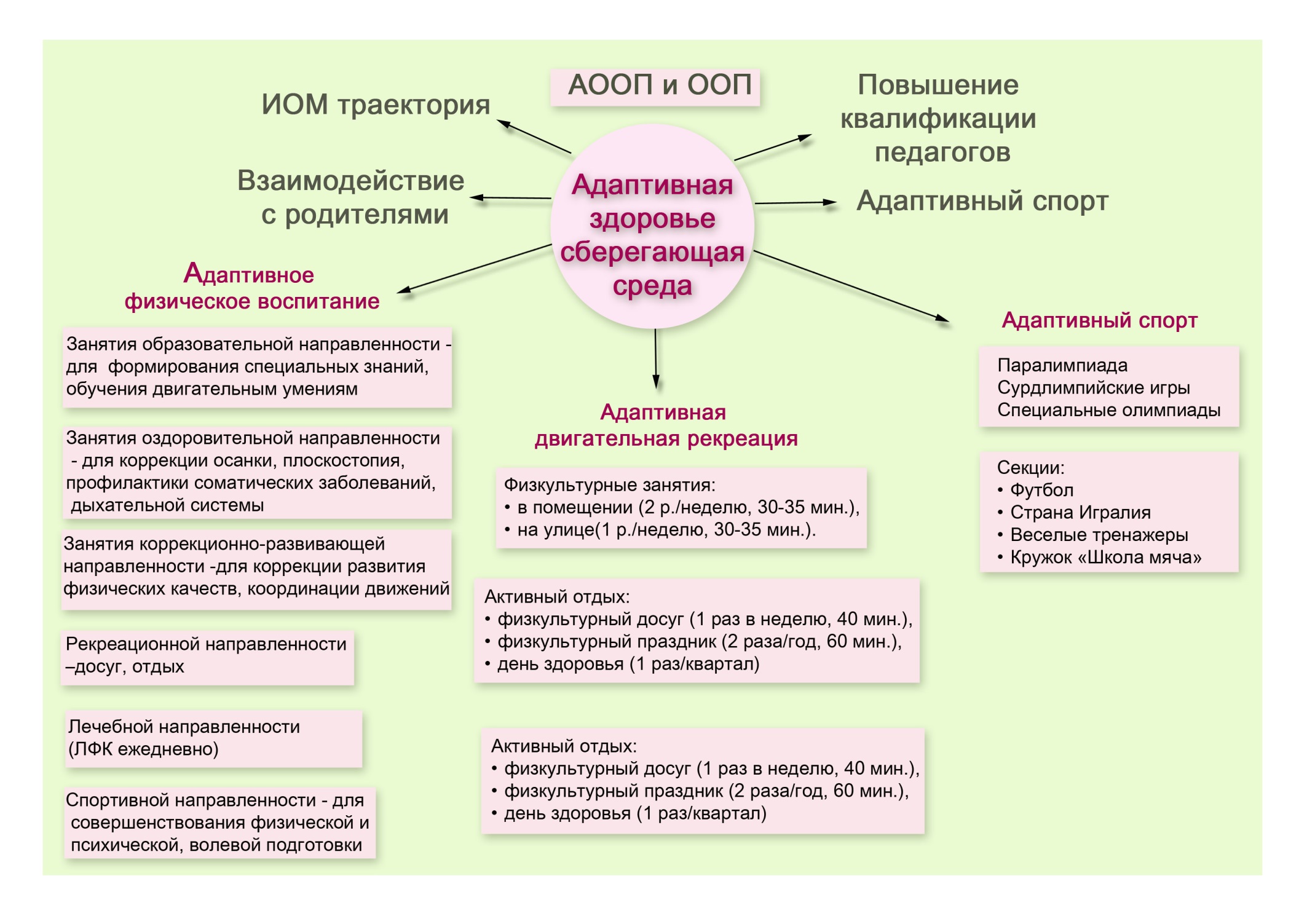
**Мониторинг детей с ОВЗ на конец 2018-2019 уч. года**

**Мониторинг уровня физического развития детей с ОВЗ на начало 2019-2020 уч. года**

**Мониторинг детей с ОВЗ на середину 2019-2020 уч. года**

**Приложение 3.**

**Приложение 4.**

****

**Приложение 5.**

**Адаптивная физическая культура (сокр. АФК)** — 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, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

**Адаптивное физическое воспитание** (**АФВ)** направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

**Адаптивная физическая рекреация (АФР)** направлена на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, на оздоровление, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Особое место в педагогическом процессе уделяется организации условий для самостоятельной деятельности детей по их выбору и интересам. С этой целью организуется педагогически целесообразное, личностно-ориентированное взаимодействие взрослого и ребёнка. Основные заботы педагога связаны с развитием интересов, способностей каждого ребёнка, самостоятельности. В условиях развивающей среды ребёнок реализует своё право на свободу выбора деятельности.

**Упражнения для детей с ОВЗ.**

**Упражнения для пространственного восприятия, ориентировки и точности движений**. Ходьба и бег между предметами; по нарисованному плану-схеме. Ходьба и бег на звуковой сигнал, за звуковым сигналом в ограниченном пространстве. Нахождение и прятанье предметов по словесному описанию. Построения и перестроения по ориентирам и без них.

**Упражнения на координацию.** Выполняются движения в разных направлениях; в разном темпе, с поочередным или одновременным отведением ног, рук;из разных исходных положений.

**Упражнения зрительно-двигательной ориентации.** Упражнения проводятся при выключении центрального и периферического зрения. Выполнение основных видов движений на метание, лазанье, прыжки в длину, равновесия и участие в играх.

**Упражнения на формирование осанки и стопы.** Фиксация тела в правильном положении у стены, повороты с палкой, балансирование с грузом на голове, в положении лежа, стоя на коленях и др. Использование оборудования для формирования стопы и укрепления свода.

**Упражнения на расслабление мышц.** Используются упражнения для снятия зрительного утомления (физминутки, таблицы), корригирующая гимнастика. Релаксационные упражнения для организма при внешних признаках утомления.

**Игровые упражнения и игры.** Используются спортивные и подвижные игры. Катание, скольжение, элементы футбола, баскетбола, хоккея, тенниса. С бегом, прыжками, эстафеты, соревнования.

**Не следует забывать** и о поощрении успешного выполнения движения, проявлении внимания к реакции занимающихся на физическую нагрузку и предупреждении травматизма в процессе занятий физическими упражнениями.

**При работе по АФК необходимо** учитывать рекомендации всех специалистов индивидуально для каждого ребенка и обеспечить лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный и профилактический эффекты. Улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством спорта и физической активности – главная задача АФК, необходимо формировать у детей потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни, развивать способность к преодолению физических нагрузок, психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни.