

Спортивные секции для детей с ОВЗ

Общеизвестный факт: детям с ОВЗ полезно регулярно двигаться. Это положительно воздействует на скорость реакции и выносливость, позволяя поверить в себя и собственные силы. Спорт готовит ребят к жизни и дисциплинирует. Они учатся взаимодействовать с окружающими, расширяя тем самым кругозор и привычные рамки.



Спорт для детей с ОВЗ

Первым делом следует обратиться к лечащему врачу, чтобы получить необходимую профессиональную консультацию. Его заключение будет основано на индивидуальных особенностях ребёнка и его медицинских анализах. Так вы сможете быть

уверены в том, что выбранная секция безопасна и принесет только пользу.

Не менее важно уделить внимание интересам и стремлениям ребенка, чтобы избежать истерик и стрессов. Занятия должны приносить облегчение и чувство комфорта, чтобы максимально раскрепостить ребёнка и адаптировать к обычной жизни.

Постарайтесь не только познакомиться с тренером, но и определить, подходит ли его методика именно в вашем случае. Для этого можно посетить несколько тренировок, со стороны наблюдая за реакциями и поведением ребёнка.

Потерянное или отсутствующее желание заниматься спортом может объясняться несколькими причинами, и их непременно нужно выявить как можно скорее. Поначалу дети бывают не расположены к движению, потому что им больно или некомфортно. Это решается доверительными мягкими беседами, совмещением подвижности с отдыхом и постепенной привычкой. **Не стоит сразу требовать весомых результатов или побед — это чревато усталостью и угасанием интереса.**

Стремитесь поощрять детей за успехи, например, за пойманный в игре мяч, пробежку на более длительную дистанцию. Напоминайте, что любые их достижения — это радость для всех вас, а физическая культура очень важна для здоровья.

Плавание

Его по праву считают одним из наиболее весомых средств физкультуры. Тренировки для детей с ОВЗ прекрасно влияют на позвоночник и осанку, позволяя телу быть более органичным. Занятия в бассейне укрепляют органы дыхания и сердечно-сосудистую систему, постепенно позволяя привыкнуть и адаптироваться к воздействию холода и тепла.



Обучение детей с ограниченными возможностями направлены на улучшение коммуникативной функции. В бассейне под присмотром инструкторов они учатся в небольших группах, знакомятся друг с другом и поддерживают. Здесь акцент ставят не только на плавание, но и на подводный массаж, а также лечебные упражнения. Подобного рода гимнастика также способствует улучшению самочувствия, а это — наиболее важный аспект для каждого ребёнка.

Нервная система и импульсы под воздействием воды функционируют в десятки раз эффективнее, повышают активность биотоков.

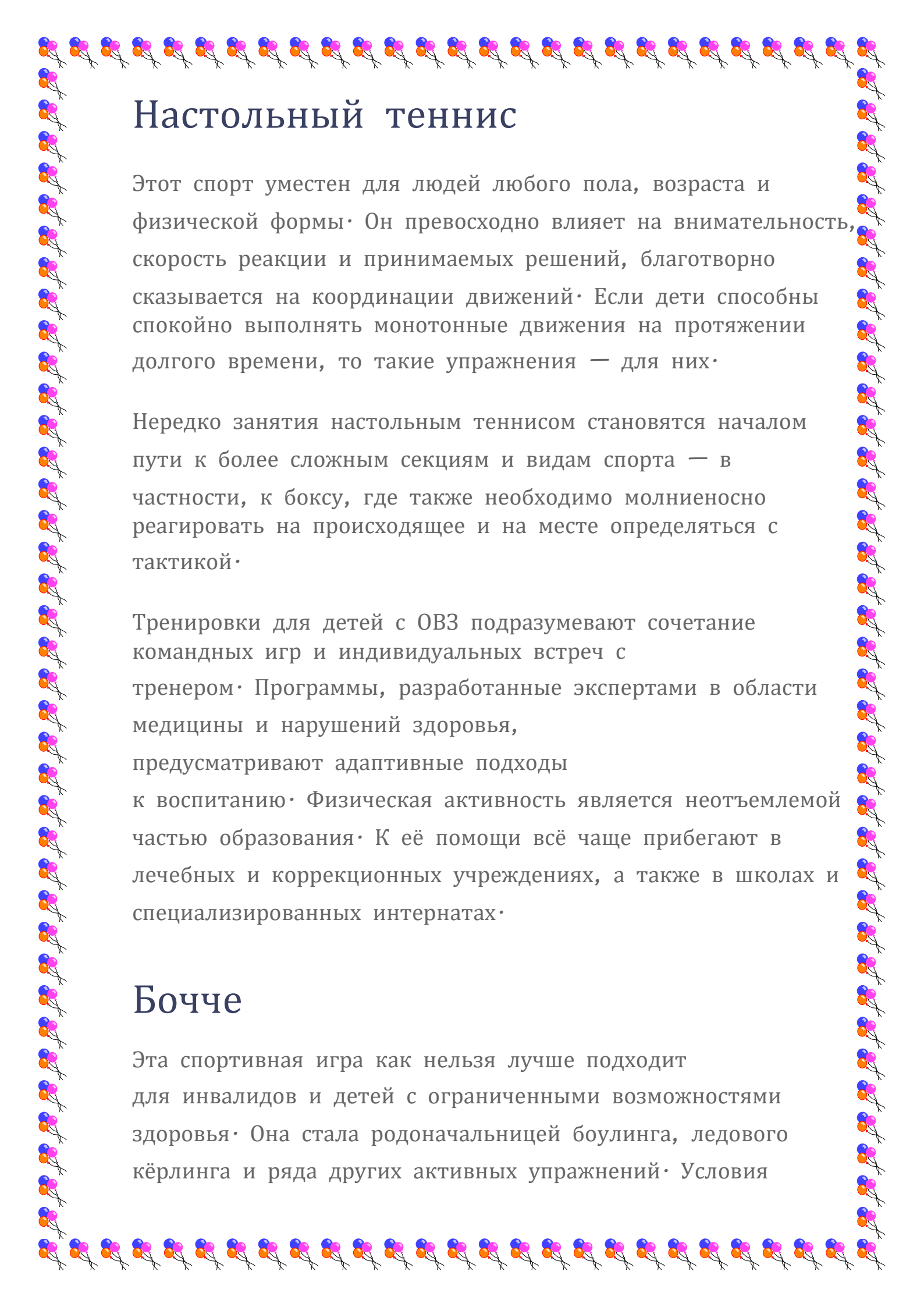
Легкая атлетика

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

- Занятия для людей с повреждениями позвоночника, которые передвигаются на инвалидной коляске. Сюда входит обширный список тренировок: состязания на колясках на расстояние от 60 до 1500 м; слалом; метание диска, копья и булавы.
- Лицам с последствиями ДЦП по разрешению врача можно испытать свои силы в прыжках в длину, толкание ядра, метании мяча в цель (или на дальность), эстафеты, бег.
- Дети с врожденными дефектами и недоразвитием конечностей, а также перенесшие ампутацию. Им доступен бег по пересеченной местности (дистанция зависит от общего физического состояния, у женщин лимит 300 м, у мужчин — 1000 м).

Специалисты советуют обратить внимание на это направление детям с нарушениями интеллекта. Активные пробежки, прогулки, упражнения и пятиборье отлично справляются с зажимами и отвлекают от повседневности.

Легкоатлетические спортивные секции с ОВЗ позволяют людям с нарушениями слуха и зрения участвовать в забегах, марафонах и эстафетах. В истории СССР и России множество примеров спортсменов с особенностями, которые сумели завоевать призовые места на Паралимпийских и Специальных Олимпийских играх.



Настольный теннис

Этот спорт уместен для людей любого пола, возраста и физической формы. Он превосходно влияет на внимательность, скорость реакции и принимаемых решений, благотворно сказывается на координации движений. Если дети способны спокойно выполнять монотонные движения на протяжении долгого времени, то такие упражнения — для них.

Нередко занятия настольным теннисом становятся началом пути к более сложным секциям и видам спорта — в частности, к боксу, где также необходимо молниеносно реагировать на происходящее и на месте определяться с тактикой.

Тренировки для детей с ОВЗ подразумевают сочетание командных игр и индивидуальных встреч с тренером. Программы, разработанные экспертами в области медицины и нарушений здоровья, предусматривают адаптивные подходы к воспитанию. Физическая активность является неотъемлемой частью образования. К её помощи всё чаще прибегают в лечебных и коррекционных учреждениях, а также в школах и специализированных интернатах.

Бочче

Эта спортивная игра как нельзя лучше подходит для инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Она стала родоначальницей боулинга, ледового кёрлинга и ряда других активных упражнений. Условия

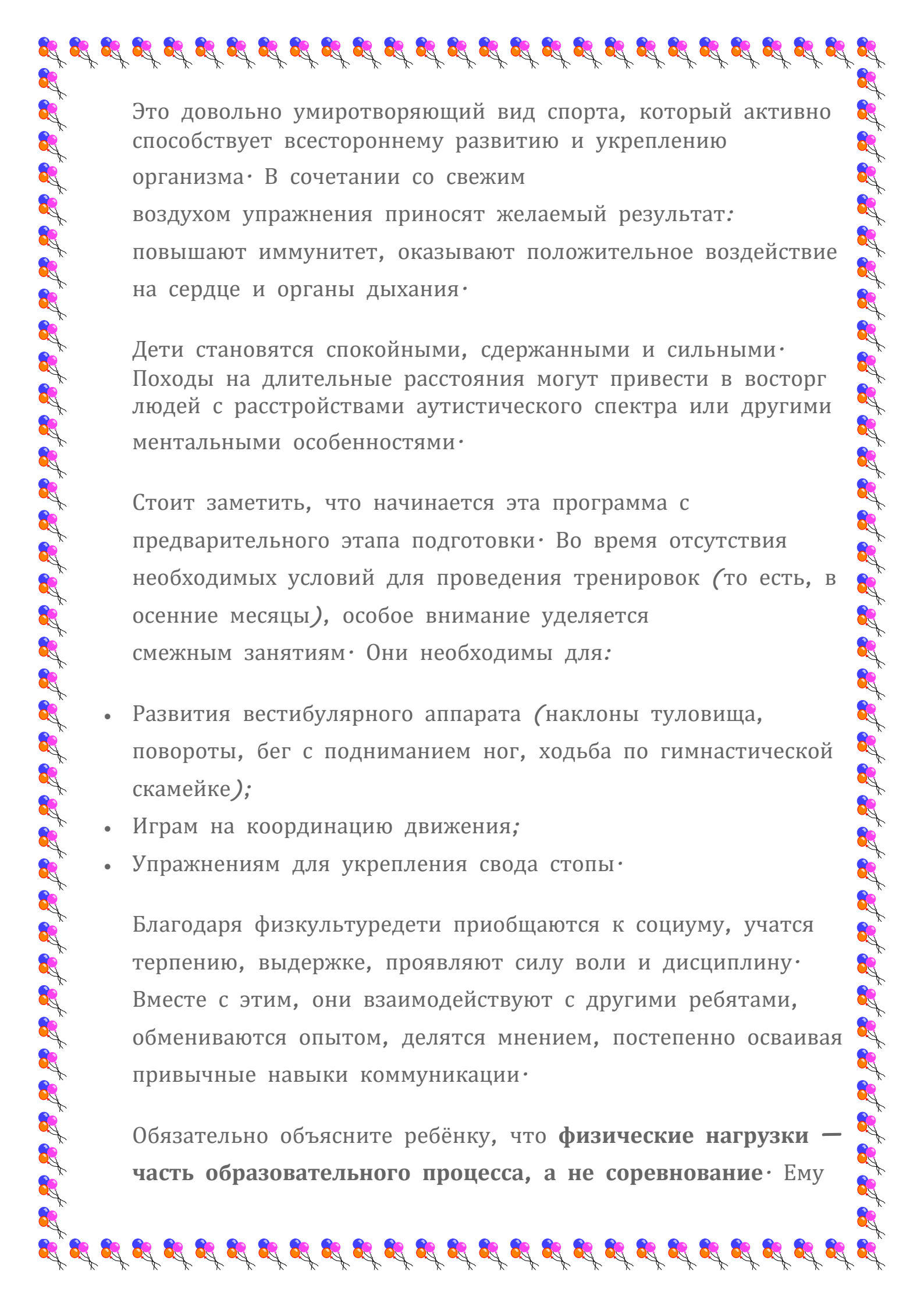
просты:: необходимо бросить довольно увесистый шар ближе к шарам оппонентов или определённому предмету на поле. Играть можно как на улице, так и в закрытом помещении, например, спортивном зале.

В настоящее время в нашей стране и во всём мире практикуют коррекционную образовательную программу с одноимённым названием для адаптации лиц с ОВЗ и инвалидностью. Она направлена на каждого ребёнка, учитывая все его особенности и предпочтения. Занятия усиливают важные черты характера:

- настойчивость;
- смелость;
- коллективный дух;
- решительность.



Лыжи



Это довольно умиротворяющий вид спорта, который активно способствует всестороннему развитию и укреплению организма. В сочетании со свежим воздухом упражнения приносят желаемый результат: повышают иммунитет, оказывают положительное воздействие на сердце и органы дыхания.

Дети становятся спокойными, сдержанными и сильными. Походы на длительные расстояния могут привести в восторг людей с расстройствами аутистического спектра или другими ментальными особенностями.

Стоит заметить, что начинается эта программа с предварительного этапа подготовки. Во время отсутствия необходимых условий для проведения тренировок (то есть, в осенние месяцы), особое внимание уделяется смежным занятиям. Они необходимы для:

- Развития вестибулярного аппарата (наклоны туловища, повороты, бег с подниманием ног, ходьба по гимнастической скамейке);
- Играм на координацию движения;
- Упражнениям для укрепления свода стопы.

Благодаря физкультуре дети приобщаются к социуму, учатся терпению, выдержке, проявляют силу воли и дисциплину. Вместе с этим, они взаимодействуют с другими ребятами, обмениваются опытом, делятся мнением, постепенно осваивая привычные навыки коммуникации.

Обязательно объясните ребёнку, что **физические нагрузки — часть образовательного процесса, а не соревнование**. Ему

не нужно сразу ждать грандиозных достижений. Гораздо важнее сами упражнения, их позитивное влияние на его психологическое состояние и коммуникацию с людьми.

