**Создание условий для организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками с ограниченными возможностями здоровья, как подготовка к школе**

**2020 год**

*Колясникова Н.С.* *инструктор по физической культуре. МАДОУ №539 г. Екатеринбурга.*

Я- инструктор по физической культуре работаю с детьми образовательного учреждения для детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), с нарушением опорно-двигательного аппарата. Эти дети нуждаются в помощи специалистов разного рода. Разнообразные двигательные нарушения у наших воспитанников связаны со спецификой заболевания. Я не буду перечислять заболевания, но скажу, что есть видимые нарушения и есть нарушения опорно-двигательного аппарата, которые не видны вооруженным глазом.

К сожалению, наряду с нарушением ОДА, у данных детей еще и тяжелые нарушения речи - это и ОНР разной степени и ЗПР.

У детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и нарушением речи выявлен ряд закономерностей в нарушении двигательной сферы.

Еще в 1860 году Ушинский говорил, что никакая реформа в школе, никакие изменения в системе образования не заменят учителя, (актуально, не правда ли, и в наши дни), поэтому для себя я сделала вывод, что от того, каким здорвьесберегающим технологиям я научу детей, настолько подготовленными они пойдут в школу.

Учебный год начинается с определения оценки индивидуального развития дошкольников, уровня развития у детей физических качеств и сформированности двигательных навыков. Мои тесты отличаются спецификой работы с детьми с ОВЗ.

**О**цениваю функциональное состояние «мышечного корсета».

* 1. Силовую выносливость мышц спины – удержание верхней части туловища на весу, ноги фиксированы, руки на пояс. Определяют время удержания туловища до появления признаков покачивания или самостоятельного прекращения теста.
* 2. Силовую выносливость мышц брюшного пресса – лежа на спине, ноги фиксированы, руки скрестно на груди, определяется количество переходов из положения лежа в положение сидя за 30 сек.
* 3. Определяю активную гибкость из положения стоя на скамье. Плавный наклон вперед, не сгибая коленей. За ноль принимается уровень опоры, на которой стоит исследуемый. По положению средних пальцев рук определяют результаты пробы. Если ребенок не достал до пальцев ног, результат со знаком минус, если достает, со знаком плюс.
* 4. Метание теннисного мяча вдаль удобной рукой.
* 5. Быстрота и ловкость «Челночный бег» 5х6. Три кубика стоят за линией. По команде «марш» - ребенок пробегает отрезок до кубика, берет предмет, возвращается назад ко второй линии и ставит предмет за нее. Затем возвращается за вторым кубиком, возвращается и ставит кубик за вторую линию, затем бежит за третьим кубиком, возвращается, ставит кубик за линию. Фиксируется результат.

Исходя из диагностических данных строится дальнейшая работа.4.

.1. Утро начинается с АДАПТАЦИОННОЙ гимнастики. Эта гимнастика рекомендована программой «К здоровой семье через детский сад»

Адаптационная гимнастика для детей дошкольного возраста- это комплекс упражнений, разработанных специалистами по лечебной физкультуре и традиционной пластике, остеопатии, неврологии.

Адаптационная гимнастика улучшает все основные характеристики физической работоспособности организма.

И вот здесь то и начались трудности. Трудно было добиться самосознания родителей и детей, что надо раньше встать, прийти вовремя, чтобы успеть на гимнастику, да еще с удовольствием ее выполнять, что важно. Но могу с радостью сказать, что на данный момент приходит большая часть детей групп.

2. На занятиях по физкультуре с дошкольниками использую элементы ЛФК, с помощью этих упражнений укрепляю мышцы спины, живота, стопы, что необходимо нашим детям.

3 Нашим воспитанникам запрещены врачами разного рода прыжки, поэтому я больше уделяю внимание работе с мячом, особенно это необходимо для развития мелкой моторики и координации, а также уделяю повышенное внимание ползанию и лазанию.

Ползание по скамье особенно на животе вытягивает позвоночник, развивает силу плечевого пояса, ползание на четвереньках – разгружает позвоночник.

А лазание по шведской стенке отлично укрепляет не только мышцы, позвоночник и суставы, но и способствует развитию координации движений у детей. Лазание заставляет стопу сильно напрягаться, что является отличным массажем и идеальной профилактикой плоскостопия.

4.На занятиях часто использую тренажер «ТИСА» - он используется для улучшения координации и ориентации в пространстве, для проработки передней, средней и задней частей стопы, для укрепления мышц живота и спины. Тренажер подключается к переменному току с разной частотой колебательных движений, за счет этого идет более глубокое воздействие на мышечные ткани стопы.

5.На занятии использую фитбол.

Вибрация, вызываемая в положении сидя на фитболе, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой – ипотерапией.

В специальной медицинской литературе ипотерапия описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении.

6.Считаю, что важно научить ребенка, особенно с ОВЗ правильно дышать.

Учу диафрагмальному дыханию, которое, улучшает работу кровеносной и сосудистой систем, происходит естественный массаж легких и органов брюшной полости, улучшается работа желудочно-кишечного тракта.

Достаточно давно начала вводить в практику дыхательную гимнастику по А.Н. Стрельниковой - основана на резком вдохе и самопроизвольном выдохе. Адаптирована для детей старшего дошкольного возраста. Происходит улучшение обменных процессов, воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы организма.

7.Детям нравится, когда я использую на занятии психогимнастику, им кажется, что я с ними играю, а я решаю важную для них задачу, направленную на преодоление барьеров разного рода.

8.Считаю целесообразным использовать на занятии самомассаж колючим предметом ладоней для стимуляции коры головного мозга, воротниковой зоны, что улучшает кровоснабжение головного мозга.

 Для стоп эффективны упражнения с захватом и перекладыванием разных мелких предметов, перекатыванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, и разные виды ходьбы.

9.Роль семьи в обществе несравнима, ни с какими составляющими общества, так как в семье развивается отношение ребенка к себе, к своему здоровью. Наш педагогический коллектив понимает, что мы - педагоги, родители и дети должны взаимодействовать, как равноправные партнеры. Наверное, все знают, как бывает не просто достучаться до родителей, наладить взаимодействие с семьей. Даже порой на открытые мероприятия для родителей, приходили не многие. Но благодаря слаженности работы педагогического коллектива, мы приобщаем родителей к совместному участию с детьми в праздниках, досугах, выставка и т.д.

В заключении хочу сказать, что несмотря на некоторые запреты в основных движениях врачами, дети старшего дошкольного возраста с пониманием относятся к своему здоровью, знают, с помощью чего и как надо укреплять свое здоровье. В дальнейшем эти знания детям пригодятся в школе.

Таким образом, моя работа предусматривает:

1.Правильную диагностику и ведение правильной коррекции ОДА.

2. Организационную деятельность педагога с детьми.

3.Совместную деятельность с родителями:

* Обучение и информирование родителей о коррекции нарушений ОДА у детей.
* Вовлечение родителей в совместные с детьми праздники, что и формирует положительный психологический настрой на здоровый образ жизни.