

**Мишурова Ольга Николаевна**

инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Д/С №32 «Дружные ребята»  
г. Старый Оскол, Белгородская область

## **СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОУ**

*Аннотация:* внедрение современных методов адаптивной физической культуры необходимо для эффективной коррекционной работы с детьми дошкольного возраста с ОВЗ.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, методы, методические приемы, физическая качества, дети с ОВЗ.

Внедрение современных методов адаптивной физической культуры необходимо для эффективной коррекционной работы с детьми дошкольного возраста с ОВЗ. Основная цель коррекционной работы: укрепление здоровья детей с ОВЗ и повышение функциональных возможностей организма.

Выбор методических приемов предполагает индивидуальный подход с учетом особенностей занимающихся. Выделяют следующие методы адаптивной физической культуры для коррекционной работы с детьми с ОВЗ в ДОУ.

1. Методы формирования знаний – к ним относят две группы методов: словесные и наглядные. К первой группе относятся: метод вербальной передачи информации; метод невербальной передачи информации мимикой, артикуляцией, жестами или пальцевой азбукой для детей с нарушением слуха; метод сопряженной речи – одновременное созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз; метод идеомоторной речи – самостоятельное мысленное проговаривание про себя отдельных слов, терминов, заданий, побуждающих к их правильному произношению и саморегулированию двигательной деятельности.

Вторая группа методов основана на чувственном восприятии информации, поступающей от зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических, вести-

булярных, температурных и других анализаторов, создающей сенсорно-перцептивный образ движения.

2. Методы формирования двигательных действий – это методы расчлененного и целостного обучения. Они направлены на формирование двигательных действий. Вспомогательными методами совершенствования целостного двигательного действия служат подводящие упражнения, содержащие элементы основного упражнения, и имитационные.

Широко используемые тренажерные устройства, позволяющие обучать движениям, контролировать действия занимающихся, дают возможность расширить процесс освоения целостных сложнокоординационных двигательных действий.

3. Методы развития физических качеств и способностей.

Для развития мышечной силы используются методы максимальных, повторных, динамических, изометрических, изокинетических усилий, «ударный» метод. Скоростные качества развиваются методами – повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный) и сенсорный. Выносливость развивается следующими методами – равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой методы. Методика развития выносливости, силовых и скоростных качеств у детей с ОВЗ опирается на диагностику их здоровья и функционального состояния, оптимальные и доступные режимы тренировочной нагрузки, учет медицинских противопоказаний и контроль за динамикой функционального, физического и психического состояния.

Гибкость развивается методами – динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения, направленные на обеспечение необходимой амплитуды движений.

Координационные способности развивается методическими приемами, корректирующие и совершенствующие согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференциацию усилий, пространства и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений и др.

4. Методы воспитания личности. Система складывается из стратегических методов (факторов) воспитания и методов педагогического воздействия. Стратегические методы включают: метод воспитывающей среды; метод воспитывающей деятельности; метод осмысления человеком себя в реальной жизни.

5. Методы педагогического воздействия. Эти методы подразумевают взаимодействие педагога и ребенка при решении специфических задач адаптивной физической культуры в форме индивидуальных, индивидуально-групповых и малогрупповых занятий.

Таким образом, при эффективном использовании методов адаптивной физической культуры у дошкольников с ОВЗ повышается двигательная активность, улучшаются здоровье и работоспособность, удовлетворяется потребность эмоциональной сферы, развиваются познавательные способности.

### *Список литературы*

1. Андрюхина Т.В. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова [и др.]. – М.; Екатеринбург РГППУ, 2019. – 158 с.

2. Гайнутдинова М.Ю. Специальная методика физического воспитания: учебно-методическое пособие / М.Ю. Гайнутдинова. – Ярославль: ЯГПУ им К.Д. Ушинского, 2012. – 74 с.

3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2014. – 990 с. EDN VRTBQP

4. Мельник Е.О. Методы адаптивной физической культуры / Е.О. Мельник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/10/02/nauchnaya-statya-na-temu-metody-adaptivnoy-fizicheskoy> (дата обращения: 12.07.2024).