

Романов Максим Владимирович

учитель

БОУ «Чебоксарская общеобразовательная школа
для обучающихся с ОВЗ №2» Минобразования Чувашии
г. Чебоксары, Чувашская Республика

**ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ
НА УРОКАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ МЕТОДОВ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

***Аннотация:** в статье рассматривается применение здоровьесберегающих технологий на уроках адаптивной физической культуры (АФК) для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Раскрывается определение здоровьесберегающих технологий (Н.К. Смирнов) и их основные задачи: повышение осведомлённости о здоровье, формирование мотивации к здоровому образу жизни, обучение практическим навыкам заботы о здоровье, развитие психологической устойчивости. Анализируются причины низкой мотивации детей с ОВЗ, предлагаются эффективные методы, приводятся примеры практического применения игровых технологий на уроке. Делается вывод, что здоровьесберегающие технологии, особенно игровые формы, позволяют детям с ОВЗ чувствовать себя комфортно, уверенно и увлечённо заниматься физической культурой.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, адаптивная физическая культура, дети с ОВЗ, игровые методы, мотивация.*

Здоровьесберегающие технологии представляют собой комплекс мер и методов, направленных на сохранение здоровья обучающихся, создание благоприятных условий для образовательной среды, минимизацию негативных факторов учебного процесса и повышение эффективности учебной деятельности. Они включают различные подходы и методики, обеспечивающие физическое, психическое и социальное благополучие участников образовательного процесса.

Родоначальник понятия «здоровьесберегающие технологии» Никита Константинович Смирнов рассматривает здоровьесберегающую технологию как «сертификат безопасности для здоровья».

В современных условиях развитие человека невозможно без построения системы формирования его здоровья. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей. Одной из главнейших задач ФГОС является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Среди основных задач выделяются следующие.

1. Повышение уровня осведомлённости обучающихся о здоровье: расширение знаний о физиологических особенностях организма, факторах риска возникновения болезней и правилах поддержания хорошего самочувствия.

2. Создание мотивации к ведению здорового образа жизни: формирование положительного отношения к физическим нагрузкам, соблюдению режима дня, правильному питанию и отказу от вредных привычек.

3. Обучение практическим навыкам заботы о своём здоровье: овладение методами контроля своего состояния, умениями оказывать первую медицинскую помощь, избегать травмоопасных ситуаций.

4. Формирование экологической культуры: освоение понятий о влиянии природных факторов на организм человека, способности оценивать влияние собственных действий на окружающую среду.

5. Развитие психологически устойчивых качеств личности: подготовка к преодолению стрессов, конфликтных ситуаций, кризисных моментов в жизни путём овладения техниками самоконтроля и саморегуляции.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на уроках адаптивной физической культуры (АФК) здоровьесберегающие технологии эффективны благодаря созданию оптимальных условий для развития учащихся, минимизации рисков для здоровья и максимизации положительного воздействия физической активности. Они играют ключевую роль в создании условий для гармоничного развития и укрепления здоровья. Их применение позволяет не только

развивать физические качества детей, но и формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, привычку к здоровому образу жизни и позитивное отношение к занятиям спортом. Разнообразие методов повышает интерес к занятиям.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках АФК для детей с ОВЗ направлено на следующее.

Укрепление физического и психического здоровья. Упражнения способствуют развитию двигательных навыков, стимуляции работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению координации движений и равновесия.

Коррекцию нарушений. Физические упражнения используются для коррекции нарушений в физическом и интеллектуальном развитии.

Формирование здорового образа жизни и мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Развитие адаптационных способностей и повышение самостоятельности.

У детей с ОВЗ на уроках АФК низкая мотивация, обусловленная комплексом причин, связанных как с психологическими, так и с педагогическими аспектами. Например:

Заниженная самооценка и страх неудачи. У детей формируются комплексы из-за осознания своих отличий от сверстников, что приводит к неуверенности в себе. Это вызывает избегание сложных задач и снижение интереса к занятиям.

Мотивация избегания неудач. Многие дети ориентированы на избегание ошибок, а не только на достижении успеха.

Эмоциональная чувствительность. Для детей с ОВЗ крайне важны доброжелательная атмосфера, поддержка учителя и одноклассников.

Несоответствие сложности заданий возможностям ребёнка. Если задания слишком трудны, у ребёнка формируется чувство беспомощности, что снижает интерес к урокам.

Отсутствие ощущения успеха. Если ребёнок не видит собственных достижений и побед, мотивация к дальнейшим занятиям снижается.

Поэтому учебный процесс нужно выстраивать так, чтобы дети чувствовали себя комфортно, уверенно и активно участвовали, несмотря на ограничения по здоровью.

Здоровьесберегающие технологии на уроках АФК включают индивидуально-дифференцированный подход, дыхательную и пальчиковую гимнастику, элементы йоги/стретчинга, игровые методы и др.

Применение игрового метода актуально для детей с ОВЗ. Он помогает легче усваивать учебный материал, так как изучение можно перевести в игровую форму. Игровая форма повышает мотивацию, снимает эмоциональное напряжение и адаптирует физическую нагрузку под возможности ребёнка. При организации подвижных игр важно учитывать структуру и тяжесть основного дефекта, наличие или отсутствие сопутствующих нарушений, возраст, физическое и психическое развитие.

Практическое применение.

Тема урока: «Ведение мяча в футболе».

Ведение мяча будет изучаться и отрабатываться в игровой форме:

Игра «Зайцы-футболисты и серый волк».

В этой игре один водящий – «серый волк», а остальные участники – «зайцы-футболисты». В начале игры «зайцы-футболисты» находятся в своём домике (территория, обозначенная фишками). По команде учителя «зайцы-футболисты» ведут мяч ногой до леса, тем самым отрабатывая технику ведения мяча по прямой. Лес – это площадка с расставленными конусами. Задача футболистов – вести мяч между конусами ногой (отработка техники ведения с препятствиями). По команде учителя «Серый волк!» задача «зайцев-футболистов» – как можно быстрее довести мяч обратно ногой до дома, чтобы водящий не поймал. Кого водящий поймает, тот меняется с ним ролями.

Игра «Крестики-нолики».

Играть можно как командами, так и вдвоём. Игра проводится по правилам крестиков-ноликов. Старт начинается с игрового поля. Задача игроков – довести

мяч ногой до конуса, обежать его, вернуть мяч обратно к игровому полю (отработка техники ведения) и положить свою фишку в свободную клетку (фишки двух цветов: крестики и нолики). У каждого игрока или команды по три фишки. После того как все фишки окажутся на поле, определяется победитель. В случае ничьей игра продолжается. В следующем забеге игрок имеет право переложить свою фишку на свободную клетку. Фишки перекладывают до тех пор, пока не появится победитель.

Важно помнить, что каждый ребёнок имеет свои индивидуальные возможности и ограничения, поэтому необходимо адаптировать игры и упражнения под каждого обучающегося с ОВЗ.

Внедрение здоровьесберегающих технологий позволяет создать благоприятные условия для оптимального физического и личностного развития детей с особыми потребностями, обеспечивая комфорт и безопасность учебного процесса.

Современные условия требуют обязательного внимания к здоровью: любая образовательная деятельность должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья школьников.

Физическая активность – залог гармоничного развития организма ребёнка, основа крепкого здоровья и интеллектуальной зрелости.

Для достижения эффективности важен индивидуальный подход, использование различных упражнений и игровых форматов с учётом особенностей конкретного ребёнка.

Практика показывает эффективность здоровьесберегающих методик, особенно игровых форм, позволяющих детям чувствовать себя свободно и увлечённо заниматься спортом.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. №2. – С. 21–28.

2. Андреева И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России / И.Г. Андреева // Стандарты и мониторинг. – 2011. – №3. – С. 15–19. EDN NUZIDP

3. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии XXI века / Ю.Е. Антонов. – М.: Аркти, 2001.

4. Безруких М.М. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.