

# «ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ»



Автор: Загребалов-Тутулов В.А.,  
учитель физической культуры

# ЧТО МЕШАЕТ ДЕТЯМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ?

## 1. Нарушение физического развития:

- Нарушения в развитии грудной клетки, уменьшенные показатели объёма жизненной ёмкости лёгких.
- Отставание в весе и росте.
- Отставание в развитии костно-мышечного аппарата (двигательных способностей)
- Нарушение осанки (искривление позвоночника), сколиоз.

## 2. Нарушение двигательных способностей:

- Нарушение равновесия и пространственной ориентировки.
- Нарушение точности движений в пространстве и времени.
- Нарушение координации и ритма движений.
- Нарушение дифференцированных мышечных усилий.



# СТАТИСТИКА ОТСТАВАНИЯ В РАЗВИТИИ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С ОВЗ

Отсутствие в развитии  
скоростно-силовых качеств на  
15-30%

Отставание в развитии быстроты  
на 10-25%

ОТСУТСТВИЕ В  
РАЗВИТИИ СИЛЫ НА  
15-30%

Отставание в развитии  
выносливости на 20-40%

Отсутствие в развитии гибкости  
в суставах на 25-35%

# КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1. Укрепление мышц спины и живота.
2. Укрепление мышц рук и ног.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Профилактика плоскостопия.

# ЗАДАЧИ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1. Содействовать всестороннему физическому развитию школьников, коррекция недостатков в физическом развитии;
2. Укрепление здоровья и закаливание детского организма;
3. Развитие двигательных навыков и основных физических качеств организма;
4. Формирование навыка удерживать тело в различных позах;
5. Воспитание умения целесообразно управлять органами движения.

## ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗКУЛЬТУРА ДЕТЯМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1. Подготовить организм к физическим таким нагрузкам, которые будут необходимы в течении всего рабочего дня;
2. Максимально скорректировать основные двигательные навыки для последующих нагрузок;
3. С учетом характера заболевания, развить основные физические качества для поддержания организма в здоровом состоянии.

# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ.

---

1. Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью, поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни.
2. Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.



# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ШКОЛЬНИКА

- ❖ Активируют деятельность печени и почек;
- ❖ Способствуют полному раскрытию легких;
- ❖ Улучшают деятельность желёз внутренней секреции, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма;
- ❖ Способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи.

---

**БЕРЕГИТЕ**

**РЕБЕНКА ЗДОРОВЬЕ**

**ЗДОРОВЬЕ**

**ДЕТЕЙ!!!**