Ни для кого не секрет, что на сегодня состояние здоровья детей снижается, увеличивается процент детей с ограниченными возможностями здоровья. И сейчас таким детям не обязательно обучаться в специальных учреждениях, а лучше и полезнее адаптироваться к жизни в обычной школе. Детям с нормальным развитием совместное обучение с детьми ОВЗ позволит развить толерантность и ответственность, которые станут основой их будущей жизни, а дети с ОВЗ получат доступный пример для двигательного подражания.

Принципы инклюзивного образования построены на поддержке, взаимопомощи, равноправии и дружбе. Для ребенка с ОВЗ важно осознать, что он может общаться на равных со здоровыми детьми, убедиться в собственном физическом потенциале.

Для всех детей нужна поддержка и дружба ровесников. Жизнь одинаково прекрасна для всех живущих на Земле.

Главное для меня учителя физической культуры – привить ученику привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой. Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья отличаются от здоровых школьников тем, что у них наряду с изменениями функционирования внутренних органов и самочувствия качественно меняется психическое состояние.

Одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей, является **адаптивная физическая культура**. Целью адаптивной физической культуры является: формирование потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие.

Учитель по АФК в своей работе применяет индивидуальный подход к каждому ребенку, подбирает для него определенные комплексы упражнений, опираясь на заключения и рекомендации врачей. Для детей с ограниченными возможностями используются специальные гимнастические упражнения, которые развивают координацию движений, гибкость, равновесие, правильную осанку и мышечный корсет.

Гимнастические упражнения позволяют дозировать нагрузку на различные сегменты тела ребенка, они развивают мышечную силу, подвижность в суставах и координацию движений. Упражнения могут выполняться с различными предметами – мяч, обруч, скакалка, гимнастическая палка и др.

Помимо уроков АФК важно применять и нетрадиционные формы занятий.

 К одной из них относится занятие в специально оборудованной сенсорной комнате, где можно создать благоприятную психологическую обстановку. Дети на этих занятиях испытывают огромное удовольствие от хождения, ползания, перешагивания, купания и просто нахождения в сухом бассейне. При выполнения упражнений в этой комнате у детей уменьшается патологический страх перед падением и исключается возможность травматизма, так как вся комната устелена гимнастическими матами. Находясь в сухом бассейне можно выполнять различные упражнения из разных исходных положений, в результате чего укрепляются мышцы спины, развиваются опороспособность рук и хватательные функции кистей, тренируются зрительно- моторные координации, стабилизируются правильное положение головы. При систематических занятиях и соответствующей нагрузке создаётся сильный мышечный корсет, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки. Все эти упражнения помогают повысить самооценку ребенка и уверенность в собственные силы.

Для того чтобы ребёнок смог адаптироваться к современной жизни и найти свое « Я» в обществе , ему необходимы определённые знания, умения и навыки. Поэтому задача педагога – расширить границы этого пространства, показать ребёнку все его возможности, его потенциал и придать уверенность в собственные силы.

«Особенные» дети нуждаются не только в особом отношении и поддержке, но также в развитии своих способностей и достижении успехов в школе. Ведь помочь наполнить черно-белый мир «особого ребенка» яркими и светлыми тонами можно только совместными усилиями. Этот мир придуман не нами, но, начиная с себя, мы можем менять его в лучшую сторону,  делая мир ребенка интересным, познавательным и самое главное – счастливым.

**Список использованной литературы:**

1. Интегрированное обучение детей с ограниченными возможностями в обществе здоровых детей / Ф.Л.Ратнер, А.Ю.Юсупов. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006.

2. Ярская-Смирнова Е.Р., Лошакова И.И. Инклюзивное образование детей-инвалидов // Социологические исследования.- 2003.- № 5.- С. 100-1011.

 3. Алехина С.В., Алексеева М.Н., Агафонова Е.Л. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании. Психологическая наука и образование, 2011г.