

## **Спортивно-оздоровительная деятельность, как средство оздоровления и реабилитации детей с ОВЗ**

Одним из важнейших этапов в решении комплексной задачи психофизической и социальной реабилитации и адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) являются физкультурно – оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Этап вхождения ребенка с ОВЗ в первую общественную образовательную систему – это время дошкольного детства, дошкольное обучение и воспитание. Работа по физическому воспитанию в первую очередь должна быть направлена на решение общих и коррекционных задач. Одной из основных задач является стимулирование позитивных сдвигов в организме, формирование двигательных умений и навыков физического развития, направленных на развитие и совершенствование организма, на жизнеобеспечение, на адаптацию в обществе. Система спортивно-оздоровительной работы с детьми с ОВЗ занимает одно из самых важных мест в воспитательной работе. Главной целью является создание и реализация спортивно-оздоровительного комплекса мероприятий, направленного на успешную социализацию воспитанников.

Движение составляет основу практически любой деятельности ребёнка. Однако в настоящее время врачи отмечают значительное сокращение объёма двигательной деятельности детей. Гиподинамия в детском возрасте приводит к снижению уровня здоровья дошкольников, уменьшению защитных сил организма, способствует задержке умственного и физического развития. Для малыша – дошкольника двигаться также естественно, как дышать, есть, пить, спать.

Главное место в двигательном режиме детей отведено физкультурно – оздоровительным занятиям с нестандартным оборудованием, в которых используются традиционные виды двигательной деятельности (утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой).

На второе место в двигательном режиме детей поставлены занятия по физической культуре (интегрированные, комплексные, сюжетные, тематические комплексы с нетрадиционным оборудованием) – как основная форма обучения двигательным умениям и навыкам и развитию оптимальной двигательной активности.

Третье место отведено самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей с использованием изученных ранее игровых действий с нетрадиционным оборудованием.

Игры являются лучшим «лекарством» для детей от двигательного голода - гиподинамии, что особенно характерно для детей старшей и подготовительной групп, когда идет усиленная подготовка к поступлению в школу. Посильная физическая нагрузка в играх укрепляет здоровье детей, способствует профилактике респираторных, простудных заболеваний, улучшению общей физической подготовленности детей, удовлетворению их биологической потребности в движении.

Двигательная активность дошкольника целенаправленна и соответствует его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и

составляет основу индивидуального подхода к каждому ребёнку. Организация педагогами ДОУ разнообразной и содержательной деятельности способствуют выполнению основных задач и развитию умственных, духовных и физических способностей детей.

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бежит, кричит, пусть он находится в постоянном движении!»*

*Жан-Жак Руссо*

### **Список использованной литературы.**

1. Вареник Е.Н. - [Физкультурно-оздоровительные](#) занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 128 с.
2. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. — № 7. – С. 5 — 9.
3. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» 2007 г.
4. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н.Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. — № 1. – С. 63.
5. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. : Гардарики, 2008. – 164 с.
6. Змановский, Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект / Ю.Ф.Змановский // Дошкольное воспитание. – 1993. — № 9. – С.34-36.

7. Карманова, Л.В. Занятия по физической культуре в [старшей группе детского сада](#): методическое пособие / Л.В.Карманова – М. : Нар. Асвета, 1980. – 162 с.

8. Леонтьев, А.Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте / А.Н.Леонтьев. – М. : Педагогика, 1979. – С. 13 — 25.

Сидельникова Ольга Юрьевна, воспитатель