

**Никитина Зоя Фёдоровна**

руководитель физического воспитания

БУ «Реабилитационный центр для детей» Минтруда Чувашии

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в статье проводится анализ процесса внедрения перспективных методик по адаптивной физической культуре для детей-инвалидов и детей с ОВЗ. Технологии рассматриваются через призму опыта непосредственной практической деятельности руководителя по физическому воспитанию реабилитационного центра. Доказывается, что при комплексной реализации реабилитационных мероприятий для детей целевой группы с самого раннего возраста адаптивная физическая культура будет эффективным инструментом для развития физических и когнитивных навыков ребенка.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, ранняя помощь, комплексный подход, дети-инвалиды, дети с ОВЗ, реабилитация, абилитация.

В современной России проблема детской инвалидности требует всестороннего внимания. «Государству необходимо заботу о здоровье своих маленьких граждан сделать самой приоритетной задачей, решаемой путем разработки программ поддержания и укрепления здоровья, а в случае инвалидности по какой-либо причине, создать условия для дальнейшей реабилитации маленьких граждан, которая максимально восстановит нарушенные функции организма. Этот вопрос является чрезвычайно важным, так как в России и во всех ее субъектах наблюдается рост инвалидизации как взрослого, так и детского населения» [2, с. 34]. Более того, подобное положение дел апеллирует к потребности в комплексной реализации реабилитационных мероприятий для детей-инвалидов и детей с ОВЗ, начиная с самого раннего возраста.

В настоящее время за счет расширения представлений о методах и средствах адаптивной физической культуры в условиях учебно-тренировочных и

---

коррекционно-развивающих занятий, в том числе сопряженных с активным применением тренажеров или тренажерных устройств, совершенствуются привычные формы реабилитации детей-инвалидов и детей с ОВЗ. В системе мер социально-педагогической реабилитации, проводимой с детьми рассматриваемой нами целевой группы, все большее значение приобретают активные формы и методы взаимодействия. Занятия с использованием тренажеров удовлетворяют естественную потребность в движении каждого ребенка, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, развивают качества основных движений, укрепляют мускулатуру. В процессе обучения и тренировки у детей повышается интерес к разным видам и формам активности и к физическому самосовершенствованию, воспитывается осознанное отношение к выполнению двигательных заданий различной сложности, формируется позитивная мотивация к самовыражению в движениях. Следовательно, «результатами адаптивной физической культуры являются улучшение физической активности, повышение уровня самостоятельности и улучшение качества жизни для лиц с ограниченными возможностями» [1, с. 254].

Для детей раннего возраста ключевое значение имеет развитие сенсомоторной сферы. Соответственно, внедряемые специалистом методики по адаптивной физической культуре должны «комплексно и системно способствовать формированию схемы тела, оптимизации чувствительности (в первую очередь, проприоцептивной, тактильной и вестибулярной), интеграции примитивных рефлексов, развитию крупной моторики (ходьба, прыжки) и мелкой моторики» [3, с. 186]. Важно отметить, что положительная динамика возможна лишь при комплексном подходе. Адаптивная физическая культура дополняется деятельностью других специалистов: педагогов-психологов, логопедов, дефектологов и т. д.

Адаптивная физическая культура – это методика, которая имеет значительный реабилитационный эффект в перспективе. Ее структура включает в себя различные упражнения и методы, которые способствуют улучшению здоровья и физической активности детей рассматриваемой нами целевой группы.

---

Одной из подобных методик, обладающей достаточно высокой эффективностью, являются упражнения на фитболе. Они помогают улучшить координацию движений ребенка раннего возраста, способствуют активизации мышц малого таза и помогают ему правильно сформировать схему тела.

Упражнения на растяжку также являются важной частью адаптивной физической культуры. Системы специальных упражнений на растягивание, такие как система Е.И. Зуева или система растяжек по А. Семенович, помогают улучшить подвижность суставов и оптимизировать тонус мышц, что очень полезно для профилактики нервных перенапряжений. Самомассаж, терапия рук, дыхательные и артикуляционные упражнения также имеют большое значение в адаптивной физической культуре. Они помогают повысить работоспособность и активизировать организм.

Гидрореабилитация – это еще один хорошо зарекомендовавший себя метод адаптивной физической культуры. Занятия в воде помогают укрепить костно-мышечную систему, улучшить управление положением тела в пространстве. Прыжки в воде также тренируют вестибулярные рефлексy и способствуют определенному тонуcу мышц, необходимому для правильного положения тела. Отметим, что здесь также достаточно перспективно зарекомендовала себя практика аквааэробики, позволяющая ненавязчиво обучать детей целевой группы плаванию.

Список методов, которые могут быть использованы для лечения маленьких детей с нарушениями развития, не является исчерпывающим и может включать в себя множество альтернативных методов коррекции. Опыт показывает, что, несмотря на ограничения, дети целевой группы с помощью этих методов, применяемых в совокупности с поддержкой со стороны психологической и логопедической терапии, демонстрируют заметное улучшение здоровья в раннем детстве. Если ребенок с тяжелыми двигательными расстройствами проходит курс реабилитации по программе адаптивной физической культуры, то специалисту следует комплексно и последовательно использовать все доступные ему современные методы раннего физического развития детей. Среди наиболее перспективных методов выделяются следующие: лечебная гимнасти-

---

ка, механотерапия (например, с применением тренажера «Имитрон»), динамическая проприоцептивная коррекция, Войта-терапия и т. д. Однако здесь актуализируется вопрос компетенций специалиста. Данные технологии используются квалифицированными медицинскими работниками, адаптивная физическая культура же реализуется педагогическими работниками, не обладающими полномочиями для их всестороннего внедрения.

Все эти методики имеют высокий реабилитационный эффект и могут быть использованы в качестве профилактики и лечения различных заболеваний и патологических состояний. Они помогают улучшить физическую активность, координацию движений и общее состояние организма ребенка раннего возраста.

Подводя итог, отметим, что коррекционно-развивающее направление адаптивной физической культуры не является простым набором упражнений, оно должно способствовать эффективному поддержанию работоспособности и улучшению физического состояния детей. Систематические занятия адаптивной физической культурой помогают укрепить мышцы, улучшить координацию движений и развить гибкость. Кроме того, они способствуют развитию мозговых функций и межполушарных связей, что имеет положительное влияние на когнитивные процессы и познавательную активность детей.

Адаптивная физическая культура также является эффективным методом для социальной адаптации детей-инвалидов и детей с ОВЗ раннего возраста. Занятия в группе способствуют развитию коммуникативных навыков, укрепляют чувство принадлежности к коллективу и помогают детям учиться взаимодействовать с другими людьми. Они также способствуют развитию самооценки и уверенности в себе, что важно для успешной социализации.

Таким образом, адаптивная физическая культура является не только средством физической реабилитации, но и эффективным инструментом для развития физических и когнитивных навыков, а также социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Регулярные занятия адаптивной физической культурой помогают детям улучшить свое физическое состояние, развить свои способности и повысить качество жизни.

---

### *Список литературы*

1. Азизова-Грац К.Р. Отличия адаптивной физической культуры от лечебной физической культуры / К.Р. Азизова-Грац, Т.В. Зайцева // *Fundamental science innovation and technology: сборник научных статей по материалам III Международной научно-практической конференции (Уфа, 10 ноября 2023 г.)*. – Уфа: Вестник науки, 2023. – С. 253–255. EDN DCRGTC

2. Блейх Н.О. Комплексная деятельность ГБУ «Центра реабилитации детей-инвалидов «Феникс» (Республика Северная Осетия-Алания) / Н.О. Блейх // *Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика: сборник статей по материалам VII Международной научно-практической конференции (Ялта, 25–27 мая 2023 г.)* / под науч. ред. Ю.В. Богинской. – Симферополь: Типография «Ариал», 2023. – С. 33–38.

3. Давыдова А.М. Адаптивная физическая культура в системе коррекционной работы с детьми раннего возраста с ОВЗ / А.М. Давыдова // *Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции (Сургут, 19–20 ноября 2021 г.)*. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2022. – С. 184–187. EDN UUZGOF