

Рыжова Евгения Анатольевна

МБДОУ "Детский сад № 53"Радость", г.Воркуты,

инструктор по физической культуре

Круговая тренировка как здоровьесберегающая инновационная технология для детей с ОВЗ

Круговая тренировка для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) представляет собой специально разработанный комплекс физических упражнений, организованных в формате последовательного прохождения тематических станций. Цель данной методики заключается в целенаправленном развитии физических качеств, таких как сила, выносливость и координация движений, в условиях, обеспечивающих доступность и безопасность для каждого участника.

Задачи круговой тренировки для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

1. Развитие физических качеств (силы, выносливости, координации и т. д.) с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка.
2. Поддержание мотивации и интереса к физической активности через элементы игровой и коммуникативной деятельности.
3. Адаптация детей с ОВЗ к выполнению физических упражнений в условиях коллективного занятия.
4. Коррекция и улучшение техники выполнения упражнений под контролем квалифицированных специалистов.
5. Стимулирование социализации и взаимодействия между участниками тренировки.
6. Создание условий для физического развития и улучшения качества жизни детей с ОВЗ.

7. Формирование положительного отношения к физической активности и здоровому образу жизни.
8. Совершенствование моторных навыков.
9. Повышение уровня общей физической подготовленности.

Структура круговой тренировки включает в себя:

- Упражнения, адаптированные с учетом индивидуальных особенностей и потребностей каждого ребенка.
- Задания, направленные на совершенствование моторных навыков и повышение уровня общей физической подготовленности.
- Элементы игровой и коммуникативной деятельности для поддержания мотивации и интереса участников.
- Постоянный контроль со стороны квалифицированных специалистов, которые осуществляют мониторинг выполнения упражнений и при необходимости корректируют интенсивность и технику их выполнения.

Организация и проведение таких тренировок требуют строгого соблюдения рекомендаций профильных специалистов, работающих с детьми с ОВЗ. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, что может включать адаптацию спортивного инвентаря, модификацию инструкций и подходов к выполнению упражнений.

Круговые тренировки для детей с ОВЗ могут быть организованы в специализированных образовательных и реабилитационных учреждениях, а также на оборудованных спортивных площадках или в спортивных залах под наблюдением опытных инструкторов и тренеров.

Принципы адаптации круговой тренировки

1. **Визуализация и наглядность.** Чёткое объяснение и демонстрация упражнений с использованием визуальных материалов (например, иллюстраций, схем) для лучшего понимания ребенком выполняемых действий.
2. **Игровая форма.** Включение игровых элементов для поддержания мотивации и интереса к физической активности. Игры могут способствовать повышению увлеченности и снижению уровня стресса у ребенка.
3. **Постоянная поддержка и обратная связь.** Предоставление постоянной поддержки и обратной связи от тренера или специалиста для повышения уверенности ребенка и коррекции техники выполнения упражнений.
4. **Создание благоприятной атмосферы.** Обеспечение спокойной и поддерживающей атмосферы во время тренировок для создания условий, способствующих комфортному выполнению упражнений и концентрации ребенка.
5. **Междисциплинарное сотрудничество.** Взаимодействие с медицинскими и педагогическими специалистами для разработки индивидуальных программ тренировок и адаптации упражнений с учетом медицинских рекомендаций.
6. **Разнообразие упражнений.** Включение разнообразных упражнений для развития различных физических качеств (силы, выносливости, координации и т.д.) с учетом индивидуальных особенностей ребенка.
7. **Адаптация условий выполнения упражнений.** Модификация оборудования и условий проведения тренировок (например, использование специализированных тренажеров, ковриков, приспособлений для поддержки) для обеспечения безопасности и эффективности занятий.

Структура занятия:

- Разминка (5 мин.): дыхательные упражнения, суставная гимнастика.
- Основная часть (15 мин.): 4–6 станций, например:

1. «Пролезь под дугой» (развитие гибкости для детей с нарушениями ОДА).

2. «Удержи мешочек на голове»

(коррекция осанки).

3. «Пройди по дорожке здоровья»

(стимуляция тактильного восприятия).

4. «Брось мяч в обруч »

(зрительно-моторная координация).

- Заключительная часть(5 мин.): релаксация, самомассаж.

Критерии эффективности

- Динамика двигательных навыков (тест «Шаги на степ», «Поймай мяч»).

- Психологический мониторинг (анкетирование родителей, шкала настроения).

Результаты и обсуждение:

- Улучшение координацию движений

- Снижение тревожности

- Повышение вовлеченности в коллективную деятельность.

Заключение

Круговая тренировка доказала свою эффективность как:

- Средство физической реабилитации.

- Инструмент социализации.

- Метод эмоциональной разгрузки.

Рекомендации:

- Включение технологии в программы АФК и инклюзивных Доу

- Подготовка педагогов для сопровождения детей с тяжелыми нарушениями.