

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Е.В. Кобыльниченко

*Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 36 города Ставрополя»*

На сегодняшний день в современном мире все больше набирает популярность такая дисциплина как йога и ее разнообразные направления. Ее отдельно как практику или же как симбиоз разных систем можно рассматривать и применять при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Однозначно, стоит сразу сказать, что оказывает йога благоприятное воздействие как на физическое, так и на психологическое развитие ребенка.

Выполнение определенных последовательных поз делает тело ребенка сильным и гибким, происходит массаж внутренних органов и желез. Это помогает снять напряжение и блоки, очистить и успокоить разум, развить способность к обучению. Тело становится сильным. Разум- спокойным и сосредоточенным. Обеспечивается достижение эмоционального равновесия через физическое развитие. Понимание строения тела поможет старшим детям оценить связь между телом и разумом.

Йога растягивает позвоночник, соответственно растягивается и спинной мозг, нервы освобождаются от давления и блоков. Выполняемые позы помогают железам работать согласованно и эффективно. Мягкое давление на внутренние органы способствует налаживанию работ желез внутренней секреции и улучшает самочувствие.

Так как дети очень подвижны, активны и восприимчивы, занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий, вместо них на занятии используют имя того животного или предмета, на который похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает

память, наблюдательность и воображение. Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности.

Йога – это очень мощный и в то же время достаточно простой метод реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Эта уникальная методика позволяет не только заметно улучшить физическое и психическое состояние ребенка, но и увидеть потенциал его организма, скрытый за многочисленными диагнозами.

Энергетический тонус играет особо важную роль практически во всех направлениях деятельности ребёнка. В зависимости от поведенческого фактора, следует подбирать способ тонизирования энергии. Беспокойные и суетливые дети нуждаются в урегулировании энергии тела и мозга, а вялые и апатичные – в повышении энергетического тонуса. Йога для ребёнка насчитывает несколько методик в данном направлении. Первостепенно, это дыхательные процессы, управление и увеличение пропорций воздуха которых в быстрые сроки стабилизирует поведение, тонизирует энергию. Как следствие, ребенок становится менее капризным, лучше и больше спит. К тому же дыхательные упражнения способствуют улучшению речевых навыков.

Еще не столь популярно, но уже практикуется такой симбиоз систем как логойога, также направленный на всестороннее развитие ребенка, обеспечивающий совершенствование речи, развитие языка и рифм, грамматики и понимания языковых форм.

Начинается урок с настройки на практику и раскрепощения ребенка через игру. Выполняется артикуляционная гимнастика. Проводится логоритмика. В занятие также включены динамические игры на скорость и сноровку. После разминки или суставной гимнастики дети играют в асаны- представляют на что похожа та или иная поза, какое состояние они ощущают, думают, что работает в теле, а что нужно расслабить, учатся управлять своим телом, своим состоянием. Часто выполнение асан сопровождается обыгрыванием сказки. В урок может

входить комплекс на баланс, на формирование мышц спины, осанки, мышц ручек и ножек. Даются асаны, развивающие гибкость, проводится работа со звуками. Для улучшения развития речи у детей также возможно выполнение дыхательный и глазодвигательных практик. Рефлексия может включать множество творческих заданий, например, нарисовать, что каждый видел в находясь в позе расслабления или придумать маленькую сказку и продемонстрировать ее через йогу.

Еще один из уникальных методов воспитания и развития ребенка новый и актуальный на сегодняшний день- нейройога, позволяющий выполнять полезные упражнения, развивающие мозг, и играть одновременно. Это сочетание наилучших нейропсихокоррекционных методик и упражнений йоги, которые в комплексе способствуют физическому развитию ребенка, обеспечивают эмоциональное равновесие, повышают уровень умственных способностей, улучшают самоконтроль, память и внимание, укрепляют моторику, «учат» мозг ребенка эффективно работать в любых ситуациях.

Занятия проходят в форме веселой игры. Дети «отправляются» в путешествия, где встречают диких животных, выполняют их задания, ползают, ходят как они, потягиваются, сворачиваются в комочек, глядят «во все глаза», глубоко дышат, и обязательно отдыхают.

В каждый комплекс нейройоги обязательно включены следующие группы упражнений: простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики, массажи, глазодвигательные и артикуляционные упражнения, упражнения на [развитие мелкой и общей моторики](#), сложные растяжки, функциональные упражнения, скороговорка, дыхательные упражнения и релаксация.