

Адаптивная двигательная рекреация для детей с ОВЗ в условиях реабилитационного центра

Васильева О.А., воспитатель
стационарного отделения СОГБУ
«Центр «Вишенки» г. Смоленска

Понятие АФК

Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

Цель и задачи АФК

Цель: максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

Задачи:

- * коррекция и развитие физической подготовки;
- * укрепление здоровья;
- * повышение умственной работоспособности;
- * самореализация физических и духовных сил;
- * развитие координационных способностей;
- * развитие познавательной деятельности;
- * воспитание нравственных качеств.

Виды адаптивной физической культуры

Адаптивная физическая культура

```
graph TD; A[Адаптивная физическая культура] --> B[Адаптивное физическое воспитание]; A --> C[Адаптивный спорт]; A --> D[Адаптивная двигательная рекреация]; A --> E[Адаптивная физическая реабилитация];
```

Адаптивное физическое воспитание

Адаптивный спорт

Адаптивная двигательная рекреация

Адаптивная физическая реабилитация

Цель адаптивной двигательной рекреации

Основной целью адаптивной двигательной рекреации является оптимизация состояния детей, восстановление физических и духовных сил, которые были затрачены в процессе основной деятельности.

Задачи адаптивной двигательной рекреации

- * переключение с одного вида деятельности на другой;
- * получение удовольствия от двигательной деятельности;
- * повышение настроения;
- * приобщение к здоровому образу жизни;
- * создание интереса к занятиям адаптивной физической культуры;
- * овладение коммуникативными и социальными навыками;
- * преодоление психологических комплексов;
- * повышение качества жизни.

Формы рекреативных занятий

В режиме дня	В организации внеклассной (досуговой) деятельности
Утренняя гимнастика	Физкультурные праздники
Физкультминутки	Викторины, конкурсы, развлечения, соревнования
Прогулки	Игры на местности, станционные игры, игры-походы, туристические слеты
Подвижные и малоподвижные игры	Дни здоровья, летние и зимние Олимпийские игры

Утренняя гимнастика

Задачи:

- * создать радостный эмоциональный подъем, «разбудить» организм ребенка, настроить на действенный лад;
- * развивать все группы мышц, координацию движений, силу, выносливость, память, внимание;
- * воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.



Физкультминутки

Задачи:

- * снять усталость и напряжение;
- * внести эмоциональный заряд;
- * совершенствовать общую моторику;
- * выработать четкие движения во взаимосвязи с речью;
- * активизировать познавательную деятельность.



Прогулки.

Подвижные и малоподвижные игры

Задачи игр:

- * укреплять здоровье детей;
- * способствовать правильному физическому развитию детей;
- * способствовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями;
- * воспитывать морально-волевые и физические качества;
- * прививать привычку систематически самостоятельно заниматься играми



Физкультурные праздники, викторины, конкурсы, развлечения, соревнования




Игры на местности, станционные игры, игры-походы, туристические слеты, Дни здоровья



Зимние и летние Олимпийские игры





**Никогда не лежите, если можете сидеть,
Никогда не сидите, если можете стоять.
Никогда не стойте неподвижно, если
можете двигаться.**

Лоуренс Морхауз