Г.В. Годунко, учитель физкультуры МБОУ «Салтыковская гимназия»

Влияние лёгкой атлетики на физическое и психологическое развитие детей с ОВЗ

**Аннотация**: В статье рассмотрены некоторые аспекты преподавания урока «Влияние лёгкой атлетики на физическое и психологическое развитие детей с ОВЗ».

**Ключевые слова** легкая атлетика, ограниченные возможности здоровья.

**The impact of athletics on the physical and psychological development of children with disabilities**

**Abstract**:The article discusses some aspects of teaching the lesson "The impact of athletics on the physical and psychological development of children with disabilities."

**Keywords***:* athletics, limited health opportunities.

Легкая атлетика, как вид физической активности, оказывает значительное влияние на физическое и психологическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Физическое развитие

1. Моторика: Участие в легкоатлетических упражнениях может способствовать развитию моторики у детей с ОВЗ. Упражнения, такие как бег, прыжки и метания, могут способствовать координации движений, улучшению гибкости и силы, а также развитию баланса.

2. Физическая выносливость: Занятия легкой атлетикой также могут способствовать улучшению выносливости и общей физической подготовке у детей с ОВЗ, что в свою очередь содействует улучшению общего здоровья.

Психологическое развитие

1. Самооценка и уверенность: Успехи в легкой атлетике могут влиять на формирование самооценки и уверенности у детей с ОВЗ. Позитивный опыт участия в соревнованиях и достижение результатов способствуют улучшению самооценки.

2. Социализация: Участие в спортивных мероприятиях поддерживает детей в формировании социальных связей, общении с окружающими и развитии коммуникативных навыков.

Опытные исследования и практика Исследования в области специальной педагогики и психологии подтверждают положительное влияние занятий легкой атлетикой на физическое и психологическое развитие детей с ОВЗ. Однако важно иметь в виду индивидуальные особенности каждого ребенка при планировании занятий и следить за их эмоциональным и физическим состоянием в процессе занятий.

Учитывание индивидуальных потребностей При включении детей с ОВЗ в легкоатлетические занятия необходимо обеспечить индивидуальный подход и учитывать их физические способности и потребности. Специализированные программы и подходы к обучению легкой атлетике с опорой на инклюзивные методики могут обеспечить эффективную поддержку развития детей с ОВЗ. Важно поощрять участие в спортивных мероприятиях и обеспечивать детям равные возможности для развития и самореализации через легкую атлетику.

Заключение Легкая атлетика представляет собой эффективное средство физической реабилитации и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья. Результаты исследования подтверждают важность спортивной инклюзии и необходимость создания индивидуализированных спортивных программ для детей с ОВЗ. Спасибо за внимание! Если у вас есть вопросы или комментарии, буду рад ответить на них.

**Список литературы:**

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учеб. пособие / С. П. Евсеев и др. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с. – ISBN 978-5-9718-0714-8.
2. Выготский Л.С. Основы дефектологии // Собрание сочинений в 6 томах. - М.:Педагогика, 1983. - Т. 5.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
4. Ростомашвили Л.Н. Реализация программы ЛФК для младших школьников с тяжелой патологией зрения. - СПб., 1997.