ГБУ «Мой особый семейный центр «Семь-Я»

Инструктор по АФК Филиппова Е.С.

**Особенности проведения занятий на батуте для детей с ОВЗ**

**Введение**

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств. При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

Одной из причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей с нарушениями интеллекта, являются нарушения моторики. А это в свою очередь отрицательно влияет на физическое развитие, на развитие познавательной и трудовой деятельности, социально-трудовой и правовой адаптации

Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью это одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать, как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

**Актуальность**

Актуальность темы состоит в том, что дети, с ограниченными возможностями здоровья, нуждаются в создании специальных условий обучения и воспитания. Для повышения мотивации к развитию двигательной активности детей с ментальными нарушениями необходимо, помимо классических занятий по адаптивной физической культуре, подбирать эффективные методы и технологии для поддержания здоровья детей. Так же необходимо использовать в своем опыте инновационные технологии.

Одним из путей для решения этих задач является внедрение и реализация технологий детского фитнесса в специальных коррекционных учреждениях. Одной из составляющих разделов детского фитнеса является **батут**

**Прыжки на батуте**

У большинства детей с тяжёлой умственной отсталостью снижена или отсутствует прыжковая деятельность. Для более успешного решения этой проблемы целесообразно включать в программу физического воспитания занятия на батуте. Батут - это спортивный снаряд, представляющий из себя конструкцию из металлической рамы и упругой сетки, натянутой с помощью пружин. Занятия на батуте позволяют разнообразить физкультурное занятие. Прыжки на батуте – это весело и интересно. Батут – уникальный снаряд, потому что он дарит неподдельную радость всем, кто на нем занимается. Прыжки на батуте вызывают повышенный интерес у детей с ментальными нарушениями. Занятие на этом снаряде развивает координацию и дыхательную систему, позволяет укрепить мышечный корсет и улучшает работу вестибулярного аппарата. Уникальность тренировки на батуте в том, что она воздействует не только на физическое развитие. Участие в занятиях на этом тренажёре, улучшает познавательную деятельность ребенка с умственной отсталостью, развивает речь, оказывает положительное влияние на его социальную жизнь, эмоциональное состояние и, как следствие, психологическое развитие и становление характера. Цель использования данного тренажера для детей с ментальными нарушениями, заключается в развитии вестибулярного аппарата и чувства равновесия. Любое достижение делает его более уверенным в себе, поднимает настроение, бодрит, мотивирует быть активным и добиваться новых успехов.

**Организация занятий**

Подготовка в прыжках на батуте - это система, основными принципами действия которой являются:

* принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, психологической, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
* принцип последовательности, определяющий метод изучения программного материала по этапам обучения *(от простого к сложному, положительного переноса навыка и т. д.)*
* принцип вариативности, предусматривающий максимальный учет индивидуальных ребёнка, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств для занятий на батуте, необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

* создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
* стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении заданий на батуте;
* максимально активизировать познавательную деятельность;
* при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому;

Тренировка на батуте для детей с ограниченными возможностями здоровья проводится при соблюдении определённых правил:

* соблюдение техники безопасности;
* каждая тренировка начинается с разминки;
* упражнения подбираются с учётом развития и возможностей каждого ребёнка;
* при необходимости на занятии используется страховка и совместное выполнения задания с инструктором.

Овладение навыками прыжков на батуте проходит в несколько этапов:

I этап - первоначальное разучивание прыжков *(овладение движением)*.

II этап - углубленное разучивание-совершенствование прыжков (*автоматизация)*.

III этап - закрепление навыка.

Развитие прыжковой деятельности у детей проходит по трём этапам.

На первом этапе проходит знакомство детей с батутом, создание целостного представление о прыжках на нём (показ и объяснение) и разучивание движения *(*выполнение прыжков со страховкой и самостоятельно).

Благодаря последовательности у детей формируется связь между зрительным образом, словами и мышечными ощущениями.

На втором этапе - углублённого разучивания прыжков из различных исходных положений, задачи заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения действий, исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения упражнений в целом. В ходе обучения следует обращать внимание на правильность выполнения заданий, и поощрять детей.

На третьем этапе обучения главной задачей является закрепление и совершенствование техники упражнений на батуте, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движений и создание возможностей применение их в реальной среде.

Структура построения работы с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительные части.

**I этап.** Вводная часть (5 мин).

Подготовка организма к физическим нагрузкам. Вначале проводится небольшая разминка: ходьба, бег, прыжки в разном темпе, общеразвивающие упражнения с предметами и без, и подводящие упражнения.

**II этап.** Основная часть (20-25 минут).

В основную часть включены упражнения на батуте длительностью – от 5 до 10 минут. После каждого подхода, выполняется отдых в течение 2-3х минут. Дети выполняют упражнения на расслабление, восстановление дыхания. На каждом занятии используются как знакомые детям, так и новые движения. В процессе выполнения упражнений необходимо следить за состоянием самочувствия детей, не допускать утомления. Нагрузка определяется индивидуально с учётом возможностей и способностей ребёнка.

**III этап.** Заключительная часть (3-4 мин)

В заключительной части с детьми проводятся малоподвижные игры, комплекс упражнений релаксации, во время которого выполняются разнообразные движения на расслабление.

Тренировки с использованием батута проводиться до двух раз неделю

В результате проводимой работы на батуте, у детей развивается не только прыжковая деятельность, но значительно расширяются диапазон движений занимающихся, повышается мотивация к занятиям по адаптивной физической культуре.

**Преимущества батутного спорта для детей**

Батутный спорт, в отличие от хоккея или йоги, подойдет практически каждому ребенку. Занятия не зависят от сезонности и не требуют никакой специальной подготовки или дорогостоящей экипировки. Для того чтобы поддерживать хороший уровень физической активности, ребенку достаточно посещать тренировки 1- раза в неделю. Даже при таких нагрузках прогресс будет ощутим уже после пары месяцев занятий.

В детских коррекционных учреждениях, целесообразно проводить занятия не только в физкультурном зале ЦСПР, но и в спортивных батутных центрах. Современные батутные центры насыщены снарядами высокого класса, разной модификации и ярких расцветок. Это повышает познавательный уровень ребёнка, его мотивацию, диапазон движений и социальный опыт.

В батутном спорте, как и в любом другом, есть строгие правила, которые необходимо знать прежде, чем начинать занятия. Каждая тренировка начинается с разминки и отработки знакомых элементов, и только после этого можно идти на батут. После прыжков обязательно следует растяжка мышц и суставов.

Следует взять на заметку, что существуют возрастные нормативы пребывания детей на батуте. Для детей до 3-х лет время нахождения на батуте не должно превышать 10 минут, детям от 3 до 7 лет можно прыгать до 15 минут. Такое ограничение объясняется тем, что до 7 лет у детей идет активное формирование позвоночника, и прыжковая нагрузка должна быть ограничена. Детям до 10 лет рекомендуют проводить на батуте не более 20 минут. Подростки уже могут смело прыгать в течение получаса.

Подводя итоги, можно с уверенностью сказать, что хорошая физическая подготовка необходима всем детям с ОВЗ, для достижения максимально возможных результатов. Одним из универсальных средств такой подготовки являются прыжки на батуте, которые способствуют развитию таких основных спортивных способностей, как координация, сила и выносливость.