

## АДАПТИВНОЕ СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

*Лукьянова Татьяна Константиновна,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 402» г. о. Самара*

Физические упражнения могут заменить множество лекарств,  
но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.  
*А. де Мюссе*

Адаптивное спортивное ориентирование для детей с ограниченными возможностями – это возможность достижения спортивных результатов и развитие спортивных навыков (в адаптивной сфере).

Адаптивный спорт у детей дошкольного возраста направлен на формирование спортивных навыков для оздоровления, развитие спортивного мастерства и достижение воспитанниками высших результатов в адаптивном спорте к окончанию дошкольного обучения.

Спортивное ориентирование – доступный и увлекательный вид адаптивного спорта, подходящий для людей всех возрастов и уровней физической подготовки. Можно отметить устойчивый интерес к довольно молодому, но уже хорошо зарекомендовавшему себя виду спорта. Занятия спортивным ориентированием способствуют интеллектуальному развитию, социализации и личностному росту, учат быстро принимать решение, формируют навыки ориентировки в окружающей среде, воспитывают бережное отношение к природе. В отношении детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, данный вид деятельности следует рассматривать как единый педагогический процесс, направленный на обучение жизненно-важным умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей в процессе занятий физическими упражнениями в условиях дополнительного образования.

В процессе занятий ребенок осваивает мыслительные, сенсорно-перцептивные, двигательные действия и понятия, что особенно важно в случае приобретенной патологии или инвалидности, когда ребенку приходится заново обучаться необходимым умениям и навыкам. Выбирая игры, методические приёмы, упражнения, нужно учитывать возраст детей, форму работы, физические навыки и степень владения навыками предлагаемых упражнений. Все возможные упражнения (игры, задачи) подбираются в соответствии с поставленной задачей.

*Таблица 1*

**Сенсорные интеграции дошкольников 5–7 лет**

Система	Локализация	Функция
Вестибулярная	Внутреннее ухо	Обеспечивает информацией о том, как расположено тело в пространстве, и о том, как движется тело или пространство
Проприоцептивная	Мышцы и связки	Обеспечивает информацией о том, где находится соответствующая часть тела и как она движется

Для развития этих функций потребуется проведение упражнений.

*Упражнение «Перекаати».*

Даем ребенку в одну руку мяч. Вторая рука свободна. Руки вытягиваем в стороны, при этом удерживаем мяч в одной руке. Бьем мячом об пол, ловим мяч свободной рукой, при этом другая рука остается вытянутой в сторону. Делаем шаг, перекладываем мяч в другую руку, не забываем свободную руку держать вытянутой. Это упражнение можно делать на скамейке, на степе, с обручами, летом – на нарисованной мелом линии на асфальте.

*Упражнение «Лестница координации и движения».*

Варианты исполнения упражнения:

- прыжки из ограниченного пространства наружу, из квадрата в квадрат;
- прыжки-перебежки изнутри наружу, из квадрата в квадрат;
- ходьба из квадрата в квадрат;
- упражнение «Цапелька» и множество других.

*Преодоление полосы препятствий с упражнениями на равновесие* (например, ходьба по лавочке, ходьба по степам и другие) (см. рис.).

По левой и правой стороне контроль тела – добавить упражнения на все стороны, утяжелители, прыжки на двух ногах и одной, толчки ногами лёжа.



*Рис. Преодоление полосы препятствий*

Для качественного проведения упражнений необходимо увеличить:

- самоконтроль (прыжки под счёт, двигательные схемы);
- проприоцепцию и баланс;
- мануальный праксис (палочки, мячи разного размера и веса и т. д.).

При неврологическом компоненте, если возбуждение, незрелость доминируют, необходима консультация профильного специалиста. При неврологическом компоненте можно добавить акватерпию, адаптивное плавание по направлениям:

- релаксация;
- силовые упражнения в воде (аквааэробика, аквафитнес);
- обучение плаванию, первым навыкам держаться на воде.

Важно объяснить детям, что использование спортивного ориентирования помогает заботиться о своем здоровье. Они должны знать, что необходимо соблюдать основы здорового образа жизни и правильного питания. Здоровый образ жизни – это поведение и мышление человека, индивидуальная система привычек, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья.

Занятия спортивным ориентированием приобщают к активному отдыху, отказу от вредных привычек, способствуют закаливанию организма, обеспечивают социально полезные контакты, возможность для духовного и физического развития.

*Литература*

1. Арцимович Е. Г. Теория и методика подготовки обучающихся в спортивном ориентировании: учебное пособие / Е. Г. Арцимович, О. П. Ковалева. – Омск, 2019. – URL: <https://oductik.moy.su/sayt/resurscentr/orientirovanie.pdf> (дата обращения: 11.04.2024).
2. Безбородов С. М. Особенности развития детей с НОДА. – URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/321011-osobennosti-razvitija-obuchajuschih-s-noda> (дата обращения: 11.04.2024).
3. Ключникова Н. Н., Чернова Н. А. Спортивное ориентирование: учебное пособие / Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск: УлГТУ, 2009.