ГУСО «Пружанский районный центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации»

***Консультация для родителей***

**«Адаптивная физкультура в домашних условиях»**

Подготовил воспитатель

специальной дошкольной группы

Прямкова О.В.

12.01.2021

**Адаптивная физкультура в домашних условиях**

В мире живут более 400 миллионов людей с ограниченными возможностями. Независимо от природы нарушений, все они нуждаются в занятиях адаптивной физкультурой. Она способна изменить качество жизни в лучшую сторону, как в случае врожденных нарушений, так и в случае приобретенных.  
 Адаптивная физкультура для детей — это не просто набор общефизических упражнений. Это комплекс мер для формирования и коррекции физических, психических и социальных навыков.

**Чем она особенна?**

Мозг человека устроен так, что положительная динамика в одном виде деятельности стимулирует положительные изменения и в других видах деятельности. Например, воспитание крупной моторики стимулирует совершенствование мелкой моторики. В свою очередь, мелкая моторика пальчиков благотворно влияет на речевую активность малыша. Поскольку физическое и психическое развитие у детей тесно взаимосвязаны, работа с физической составляющей благотворно сказывается на состоянии ребенка в целом. Он становится более скоординированным, подвижным, ловким. Ребенок полноценно осваивает пространство вокруг себя и двигательные возможности собственного тела. Развитие тела крохи позитивно влияет и на его психику. Улучшается речь, память, внимание и даже способности к социальному взаимодействию. Происходят изменения в личностном росте малыша. Осознание собственного тела помогает ему ощутить себя личностью с собственными эмоциями, желаниями, предпочтениями.

**Трехкратная польза от занятий для вашего ребенка**

**Эффект в целом** можно разделить **на несколько видов**:

* лечебный;
* коррекционный;
* общеукрепляющий.

Регулярные занятия **обеспечивают**:

* коррекцию проблем сенсомоторной системы и недостатков познавательной сферы;
* улучшение координации, чувства темпа движений;
* улучшение выносливости и волевой регуляции;
* повышение работоспособности;
* укрепление опорно-двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем.

**Десять советов родителям по выполнению адаптивной физкультуры**

**Совет 1.** Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям, ни в коем случае не высказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

**Совет 2.** Всемерно поддерживайте своего ребенка, поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей не должно быть противоположных распоряжений (мама «хватит бегать»; папа «побегай ещё минут пять»). Если это происходит ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

**Совет 3.** Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

**Совет 4.** Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

**Совет 5.** Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Он может болезненно отреагировать на критику.

**Совет 6.** Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений.

**Совет 7.** Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

**Совет 8.** Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

**Совет 9.** Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст и возможности.

**Совет 10.** Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физическим нагрузкам исподволь, собственным примером.

**Список использованных источников:**

1.https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-chto-takoe-adaptivnaja-fizicheskaja-kultura.html

2.https://pedsovet.org/publikatsii/fizicheskaya-kultura/uchitel-fizicheskoy-kultury-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura

3http://www.eduportal44.ru/sites/RSMOtest/DocLib11/Адаптивная%20физическая%20культура.pdf