

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для детей с ОВЗ – это одно из средств не только устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного психофизического развития , укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Исправление нарушений моторики, коррекция психического состояния через движения и расширение двигательных возможностей для ребёнка являются главными условиями подготовки его к жизни и впоследствии к физическому труду.

В занятиях по адаптивной физической культурой используются:

Упражнения на развитие мелкой моторики рук и ног, формирование микроориентировки.

Упражнения для пространственного восприятия, ориентировки и точности движений.

Упражнения на координацию.

Упражнения зрительно-двигательной ориентации.

Упражнения на формирования осанки и стопы.

Упражнения на расслабление мышц.

Игровые упражнения и игры.

Создавая в процессе адаптивной физической культуры комплексную здоровьесберегающую формируются благоприятные условия для повышения двигательной активности, коррекции нарушений в двигательной сфере, развитие самостоятельности, переноса в повседневную жизнь необходимых двигательных навыков и умений, повышается уровень качества жизни детей, формируются адаптационные способности к жизнедеятельности в социуме.