

Рекомендации для развития физических качеств у детей с ОВЗ (для родителей)

Необходимо знать:

Уровень развития физических качеств детей обеспечивается перестройкой систем и органов. Чтобы не нарушить главную заповедь – «не навреди» и одновременно с этим максимально гармонично развивать доверенного тебе ребенка, важно знать сенситивные периоды развития физических качеств. Глубина и спектр изменений определяется количеством и направленностью учебных занятий, интенсивностью работы, временем и характером отдыха.

Ловкость – это способность точно управлять своими движениями в различных условиях, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в неожиданно возникающих обстоятельствах. Наиболее отличительной чертой ловкости является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения задачи и путей ее двигательной реализации.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему путем мышечных усилий. Быстрота – способность выполнить то или иное движение в минимально короткое время без наступления утомления. Воспитание быстроты заключается в развитии способности учащихся выполнять скоростные движения с помощью бега на скорость, с ускорением, с элементами спортивных игр, различных прыжков.

Основным средством в циклических движениях является выполнение повторных упражнений в максимально быстром темпе. Желательно предусмотреть также применение групповых игр или соревновательных упражнений.

Выносливость – способность совершать работу определенной интенсивности в течение длительного времени, преодолевая сопротивление как внешних, так и внутренних факторов.

Необходимо придерживаться следующего:

- Комплексы занятий необходимо составлять так, чтобы попеременно нагружать основные мышечные группы. Наибольший эффект достигается при выполнении упражнений не более 15-20 раз в течении 30 сек. Менять комплексы рекомендуется периодически.
- Развития силы должно осуществляться через упражнения с внешним сопротивлением, отягощениями, противодействием партнера, с помощью тренажеров.
- Главный принцип развития выносливости – увеличение количества упражнений различной интенсивности и повышение скорости их выполнения при вовлечении в работу возможно большего числа мышечных групп.
- Для выработки выносливости необходимо чередовать малые и большие нагрузки.

- Для достижения желаемого результата занятия должны быть регулярными, методически грамотно разработанными, интересными и разнообразными.
- Обязательное условие – учет индивидуальных половозрастных и психологических особенностей учащихся.

Конечно, на обычных уроках это делать сложно, а учащимся, которые занимаются в спортивных секциях или дома с родителями – это необходимо.