**ФИТНЕС В РАЗВИТИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЕ**

***Калмыкова Олеся Андреевна***

**МГПУ, студент магистрант**

**г.Москва**

**Актуальность.**

Востребованность и развитие современной фитнес инфраструктуры не может не использовать свои возможности для развития инклюзивных процессов. Рекреационная среда фитнеса способствует формированию неформальных межличностных отношений сверстников, навыков здорового образа жизни и организации досуга [1, c. 125] . Развитие межличностных отношений, является важной задачей дошкольного и школьного периодов. Фитнес является отличной средой для личностного развития ребенка, так как любые спортивные занятия предполагают активное взаимодействие его с ровесниками. Во время общения у ребенка формируются коммуникативные умения, сведения об окружающих людях и о себе самом. Спортивная деятельность в игровой форме приобщает детей к трудовой деятельности.

**Цель исследования** **-** изучить возможности использования фитнеса для формирования межличностных отношений дошкольников в условиях дополнительного инклюзивного образования.

**Материалы и методы.**

В экспериментальном исследовании приняли участие 15 детей в возрасте от 5,5-7 лет. Экспериментальную группу составили 4 ребенка с задержкой психического развития, 3 ребенка с РАС и ребенок с умственной отсталостью. Контрольную группу составили 7 нормально развивающихся детей в возрасте от 5,5-7 лет.

Для организации исследования были использованы следующие методы:

1.Педагогическое наблюдение по выделенным параметрам за процессом занятий фитнесом. Анализ результатов наблюдения позволил выявить уровень развития коммуникативных навыков у детей экспериментальной группы.

2.Социометрическая методика «Два домика» позволила изучить социометрический статус всех детей, которые принимали участие в эксперименте.

3. Оценка уровня физического развития выявила уровень сформированности физических навыков детей с ОВЗ.

**Результаты и их обсуждение.**

Педагогическое наблюдение в процессе занятий фитнесом позволило получить следующие результаты:

У 25% детей - низкий уровень коммуникативных качеств. Это выражается в отсутствие или слабо выраженной инициативности, что может говорить о сниженной потребности в общении со сверстниками или о несформированности средств общения. Отсутствие чувствительности к воздействиям сверстника, своеобразная «коммуникативная глухота» говорит о неспособности видеть и слышать другого, что является существенной преградой в развитии межличностных отношений. У детей экспериментальной группы преобладает негативный эмоциональный фон. В эту группу вошли 2 ребенка с РАС и 2 ребенка с ЗПР.

У 20 % детей - средний уровенькоммуникативных качеств, говорит о сформированности потребности в общении. Преобладающий эмоциональный фон - нейтрально-деловой. Группу составили 2 ребенка с ЗПР , 1 ребенок с РАС и 1 с нормативным развитием. У детей этой группы наблюдаются комплексы и стеснение в общение со сверстниками.

У 55% детей - высокий уровень коммуникативных качеств, который свидетельствует о высоком уровне потребности детей в общение со сверстниками. Положительный эмоциональный фон. В этот процент вошел 1 ребенок с умственной отсталостью и 6 детей с нормой.

Анализ результатов социометрической методики «Два домика» позволяет

выделить следующие типы социометрического статуса:

13% детей имеют статус ««популярные», дети являются наиболее эмоционально привлекательными для других членов группы, получившие в социометрическом исследовании наибольшее количество положительных выборов от других членов группы, выбираемые другими популярными членами группы. В этот процент вошел ребенок с ЗПР и 2 ребенка с нормой.

34% детей, обладают статусом «предпочитаемые», которые особо не выделяются, но обладают достаточно широким кругом связей со своими сверстниками. С такими детьми, тоже хотело бы дружить достаточное количество детей. В эту группу вошло 2ребенка с нормой, ребенок с ЗПР и ребенок с УО.

У 33% детей, статус «пренебрегаемые», эти дети пользуются вниманием только со стороны отдельных членов группы. В данной группе 2 ребенка с ЗПР, 1 с РАС и 2 ребенка с нормой. 50% детей из всех, которые приняли участие в эксперименте, не вступают с ними в контакт и не завязывают никаких отношений.

У 20% детей, статус « отвергаемые» у этих детей снижена активность игрового поведения; дети избегают общения со сверстниками; отмечается отсутствие совместного характера взаимодействия, некоторые из них задиры и иногда проявляют агрессию. В эту группу вошли 3 детей с РАС.

Результаты социометрической методики показали, что не все дети с ОВЗ «пренебрегаемые» или «отвергнутые», а дети с нормой не всегда бывают активными, общительными или являются лидерами в группе. Если дети заинтересованы в общении или игре между собой, то им не важно, есть ли у ребенка какой-то ограничение, они не выбирают друг друга по внешности или уровню интеллекта. Выбор сверстников основывается на наличие общего игрового или спортивного интереса и возможности договориться доступными средствами.

Оценка физического развития детей с ОВЗ, была разделена на 3 уровня:

1.Низкий уровень спортивной подготовки наблюдается у 25 % детей. В этой группе ребенок с ЗПР и ребёнок с РАС.

2. Средний уровень - физические качества у 50% детей с ОВЗ

соответствуют норме (своему возрасту). В эту группу вошел ребенок с УО, 2 ребенка с ЗПР и ребенок с РАС.

3. Выше среднего – 25 % детей в отличной физической форме, которая не соответствует возрасту ребенка. В этот процент вошел ребёнок с ЗПР и ребенок с РАС.

**Заключение.**

Таким образом, можно сделать следующий вывод, что нарушение развития (т.е. уровень интеллекта или же нарушение эмоционально - волевой сферы) ребенка не говорит об уровне его физических качеств и наоборот, физически развитый ребенок не всегда социален и коммуникабелен.

Как раз фитнес помогает им адаптироваться в современном обществе, социализироваться, основательно влияет на состояние организма, развивает творческий потенциал, способствуют развитию физических качеств, предоставляет возможность самореализации и он должен быть важной и неотъемлемой частью жизни детей с ОВЗ [2,c. 11].

Очень заметно социализация проявляется в системе эстафет с детьми с ограниченными возможностями здоровья, которые можно рассматривать как форму их социальной активности, в процессе такой деятельности у детей формируются социальные ценности, такие как победа, сопереживание, эмпатия и другое.

Так как занятия физическими упражнениями предполагают многократные повторения, преодоление собственных возможностей, то можно говорить о том, что фитнес способствует концентрации внимания, физических качеств, выносливости, способности соблюдать очередность, развитию волевых качеств [3,c. 158].

***Литература***

1. Дубровский, В.И Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ В.И. Дубровский//- М. Владос: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.- 241 с.

2.Смирнова, О.Е., Холмогорова, В.М. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, приемы, коррекция. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. - 158 с.

3.Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. 578 с.