



**Ю. М. Абусева**

Магистрант Поволжского государственного университета  
Физической культуры, спорта и туризма,  
г. Казань, Россия



**М. С. Ракова**

Кандидат культурологии, доцент кафедры адаптивной физической культуры Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма,  
г. Москва, Россия

## **Шаг навстречу друг другу: инклюзия начинается с детства**

*Статья посвящена вопросам инклюзивного образования и организации совместных спортивных занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и нормотипичных детей в детском саду и школе. В статье рассматриваются организационные моменты, такие как место проведения, периодичность, количество детей в группе и квалификация специалистов. Представлена структура занятия, включающая подготовительную, основную и заключительную части, а также примеры упражнений и игр, адаптированных для детей с ОВЗ. Особое внимание уделяется принципам индивидуального подхода, созданию позитивной атмосферы, взаимодействию между детьми и обеспечению безопасности во время занятий. В статье подчеркивается важность совместных спортивных занятий для физического развития, социальной адаптации и формирования толерантного отношения между детьми.*

*Ключевые слова: инклюзивное образование, дети с ОВЗ, нормотипичные дети, совместные спортивные занятия, детский сад, школа, адаптивная физическая культура, социализация, толерантность, физическое развитие, организация занятий, структура занятия, адаптированные упражнения, игры, индивидуальный подход.*

Инклюзивное общество — это общество, где каждый человек, независимо от своих особенностей, чувствует себя ценным и равноправным членом. Важнейшим шагом на пути к созданию такого общества является инклюзивное образование, которое должно начинаться с самого раннего детства.

Инклюзивное образование — не просто модный термин, а важный шаг к созданию действительно толерантного и справедливого общества. Для нашей страны, стремящейся к интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), это особенно актуально. Но настоящий инклюзивный подход

невозможно реализовать, ограничиваясь лишь созданием специализированных групп и классов.

Создание действительно инклюзивного общества — это долгосрочная и многогранная задача, требующая комплексного подхода. Ключ к успеху — воспитание взаимопонимания и уважения у всех детей с самого раннего возраста. Особое внимание необходимо уделить не только созданию адаптированной среды, но и формированию толерантного отношения к детям с ОВЗ у нормотипичных детей. Сегодня мы все чаще говорим о необходимости инклюзии, но зачастую забываем о

самом важном – подготовке нормотипичных детей к взаимодействию со сверстниками с ОВЗ. Незнание особенностей развития таких детей, боязнь неизвестного могут порождать недопонимание, а иногда и негативное отношение. Этот пробел в образовании и воспитании может стать серьезным препятствием на пути к построению инклюзивного общества.

Именно поэтому необходимо вводить специальные занятия в детских садах и школах, посвященные теме инвалидности, направленные на формирование у детей правильного представления об инвалидности. Эти уроки не должны быть сухими лекциями. Важно использовать игровые и интерактивные формы обучения, адаптированные к возрасту детей. Рассказы о детях с ОВЗ, их увлечениях, талантах, трудностях, с которыми они сталкиваются, помогут нормотипичным детям понять, что их сверстники с инвалидностью – такие же члены общества, со своими мечтами, желаниями и потребностями. Важно подчеркнуть, что различия – это естественно, и каждый человек заслуживает уважения и поддержки.

Одним из наиболее эффективных способов формирования толерантности являются совместные занятия спортом. Спорт – это универсальный язык, который помогает детям найти общий язык, независимо от их физических возможностей. Спорт – это мощный инструмент социализации, развивающий чувство команды, взаимовыручки и уважения друг к другу. Совместные спортивные занятия детей с ОВЗ и нормотипичных детей способствуют развитию эмпатии, взаимовыручки и уважения. Дети учатся работать в команде, поддерживать друг друга, преодолевать трудности и радоваться общим победам. Кроме того, спорт положительно влияет на физическое и психоэмоциональное развитие всех детей.

Совместные тренировки, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях позволят детям с ОВЗ и нормотипичным детям взаимодействовать в равных условиях, учиться друг у друга и развивать важные социальные навыки.

Организация совместных спортивных мероприятий, адаптированных секций и кружков в детских садах и школах позволит детям с ОВЗ и нормотипичным детям взаимодействовать в непринужденной обстановке, учиться друг у друга, развивать чувство

команды и взаимовыручки. Дети с ОВЗ смогут проявить свои способности, а нормотипичные дети – научиться эмпатии и поддержке. Использование игр, творческих заданий, дискуссий поможет детям лучше понять особенности развития детей с ОВЗ, их потребности и возможности. Важно рассказывать истории успеха людей с инвалидностью, подчеркивая их вклад в общество.

Примеры совместных спортивных занятий:

В детском саду:

1. Адаптированные подвижные игры: "ловишки" с учетом особенностей передвижения детей, игры с мячом, где учитывается сила броска, эстафеты с различными заданиями.

2. Совместные занятия адаптивной гимнастикой: упражнения, развивающие координацию, гибкость, силу и выносливость, с учетом индивидуальных возможностей каждого ребенка.

3. Танцевальные занятия: развитие пластики, ритма, координации движений в инклюзивной группе.

В школе:

1. Инклюзивные спортивные секции: баскетбол, волейбол, плавание, легкая атлетика, шахматы и другие виды спорта, адаптированные для детей с ОВЗ.

2. Совместное участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях: "Веселые старты", дни здоровья, турниры, где дети с ОВЗ и нормотипичные дети соревнуются в командах.

3. Проектная деятельность, посвященная теме паралимпийского движения: Изучение истории, видов спорта, достижений паралимпийцев.

Занятия могут проводиться как в специализированных учреждениях для детей с ОВЗ, так и в обычных детских садах и школах. В первом случае нормотипичные дети приходят в гости к детям с ОВЗ, во втором – дети с ОВЗ интегрируются в общую группу. Оба варианта имеют свои преимущества и зависят от конкретных условий и возможностей. Оптимальная частота занятий – 2-3 раза в неделю. Это позволит детям регулярно взаимодействовать, поддерживать физическую форму и развивать необходимые навыки. Рекомендуется формировать небольшие группы – от 10 до 15 детей, чтобы педагог мог уделить достаточно внимания каждому

ребенку. Соотношение детей с ОВЗ и нормотипичных детей может быть разным, но важно стремиться к балансу, чтобы ни одна из групп не чувствовала себя в меньшинстве. Занятия должны проводиться квалифицированными специалистами – инструкторами по адаптивной физической культуре, педагогами, имеющими опыт работы с детьми с ОВЗ, при поддержке воспитателей или учителей.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть (10-15 минут): Разминка, направленная на разогрев мышц и подготовку организма к физической нагрузке. Упражнения подбираются с учетом возможностей всех детей. Можно использовать игровые формы разминки, музыкальное сопровождение.

2. Основная часть (20-25 минут): Включает в себя комплекс упражнений, направленных на развитие основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, координации. Важно использовать разнообразные формы активности – подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячом, гимнастические элементы. Уровень сложности заданий должен быть адаптирован к возможностям каждого ребенка.

3. Заключительная часть (5-10 минут): Упражнения на расслабление, восстановление дыхания. Подведение итогов занятия, похвала и мотивация детей.

Важные аспекты:

1. Индивидуальный подход: учитывать особенности каждого ребенка при выборе упражнений и заданий.

2. Позитивная атмосфера: создавать доброжелательную и поддерживающую обстановку на занятиях.

3. Взаимодействие: поощрять взаимодействие и взаимопомощь между детьми.

4. Безопасность: обеспечивать безопасность детей во время занятий.

Конечно, организация таких занятий требует определенной подготовки и ресурсов. Необходимы специально обученные педагоги и тренеры, адаптированное оборудование и инвентарь, а также поддержка со стороны ро-

дителей и общества в целом. Однако эти затраты несоизмеримы с тем позитивным эффектом, который они могут дать. Инвестируя в инклюзивное образование сегодня, мы вкладываем в будущее нашей страны, в которой каждый человек, независимо от своих особенностей, сможет чувствовать себя полноценным членом общества. В таком обществе нет места дискриминации и предубеждениям, а есть место взаимопониманию, уважению и поддержке.

Создание инклюзивного общества — это общая задача, которая требует усилий со стороны государства, образовательных учреждений, родителей и общества в целом. Только объединив усилия, мы сможем создать условия, в которых каждый ребенок, независимо от своих возможностей, сможет реализовать свой потенциал и стать полноценным членом общества.

#### **Библиографический список:**

1. *Алехина С. В.* Инклюзивное образование: история, современное состояние, перспективы // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 3. – С. 10–19.
2. *Евсеев С. П.* Адаптивная физическая культура: Учебник для студентов вузов. – М.: Советский спорт, 2016.
3. *Лях В. И.* Адаптивная физическая культура в системе образования детей с отклонениями в развитии // Дефектология. – 2001. – № 2. – С. 3-10.
4. *Шапкова Л. В.* Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
5. *Шеррингтон К.* Интегрированное физическое воспитание / К. Шеррингтон; пер. с англ. под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2004. – 368 с.
6. *Шитицына Л. М., Мамайчук И. И.* Психология детей с нарушениями развития. – СПб.: Речь, 2004. – 368 с.

©Абусева Ю. М., Ракова М. С., 2025