

*Автайкин Юрий Михайлович,
учитель физической культуры,
ГБОУ СОШ № 5 ОЦ «Лидер»,
г. Кинель, Самарская область*

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Для учителей физической культуры массовых школ важнейшая задача обеспечения воспитания физически крепкого подрастающего поколения должна реализоваться в сочетании с коррекционной направленностью. Физическая культура имеет большие возможности для коррекции недостатков и совершенствования моторики школьников с ОВЗ (ЗПР).

Знание особенностей развития детей данной категории помогает педагогу найти индивидуальный подход к воспитаннику и создать наиболее благоприятные условия для преодоления последствий ЗПР.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Создание благоприятных условий для занятий физическими упражнениями, обязательное привлечение всех обучающихся к учебным занятиям по физическому воспитанию, грамотно поставленная внеучебная спортивно-оздоровительная работа, широкое использование «малых форм» физического воспитания, соблюдение основных правил и принципов обучения позволит педагогам физического воспитания эффективно решать стоящие перед ними задачи.

На занятиях физической культурой наряду с физическими упражнениями коррекционной направленности использую упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями), что очень важно для выше обозначенной категории детей.

При инклюзивном обучении дети с ОВЗ (кроме нарушений ОДА) выполняют те же упражнения, что и здоровые школьники, но без нормативных требований.

В процессе систематического выполнения физических упражнений накапливаются представления о быстроте движений, силе, ловкости, волевом усилии, пространственных ощущениях. Физические упражнения способствуют развитию воображения, мышления и других форм высшей психической деятельности человека. Процесс творческого воображения, например, имеет место в сложной комбинационной игре.

Сознательное и активное отношение к занятиям, соблюдение порядка выполнения упражнений и правил поведения в коллективе, участие в командных играх и соревнованиях способствуют воспитанию дисциплины, взаимопомощи, взаимоподдержки, чувства коллективизма, чести и долга, развитию инициативности. При систематических занятиях физическими упражнениями воспитываются организованность, аккуратность, подтянутость, рациональная осанка, красивая походка, соблюдение правил личной и общественной гигиены, установленных норм поведения.

У большинства детей данной категории отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранения равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения.

Использование упражнений прикладного характера способствует ликвидации отставания и нарушений психомоторного развития, развитию внимания, воображения, волевых качеств, а также повышению эмоционального тонуса. Важно помнить, что такие упражнения играют огромную роль в развитии пространственной ориентации, глазомера, умения работать в коллективе.

В недостатках управления движениями данных детей, в первую очередь, проявляются нарушения их нервно-психической деятельности. Легкость и экономность выполнения движений зависит, в основном, от правильной дозировки мышечного усилия.

Ценность упражнений в способности управления движениями заключается в том, что они побуждают учеников к активной умственной деятельности: они должны четко воспринимать как сами движения, так и результаты движений, устанавливать причинно-следственные связи между характером движения и его результатом, на основе всего вносить соответствующие коррективы для совершенствования последующих движений. Это содействует не только развитию функции двигательного аппарата, но и совершенствует нервно-психические процессы, при помощи которых осуществляется целесообразная организация двигательных действий у детей с нарушениями интеллекта.

Универсальность упражнений с мячом состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков.

Для педагога подбор, систематизация, разработка комплексов упражнений и включение их в образовательный процесс будет способствовать обогащению и накоплению профессионального опыта, творческому поиску и росту, совершенствованию методики построения занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

У детей с ЗПР в момент эмоционального возбуждения речевое дыхание и четкость речи нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным. Поэтому возникает необходимость специально ставить и развивать речевое дыхание. Цель тренировки правильного речевого дыхания – выработка длительного плавного выдоха (а не умение вдохнуть больше воздуха). Необходимо строго учитывать уровень подготовки ребенка к данному виду деятельности.

На каждом занятии обязательно должна присутствовать релаксация. Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм, наилучшим образом, перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье. В работе с детьми, имеющими серьезные нарушения внимания, обязательно нужно наличие у них положительной мотивации. Ребёнок может удерживать внимание достаточно долго, если задание или игра интересная и доставляет ему удовольствие.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преимущество применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР), улучшение состояния здоровья.

Список литературы

1. Гольдфельд И.Л. Клинико-психологические основы интеллектуальных нарушений у детей: Учебное пособие для студентов пед. Вузов/ И.Л.Гольдфельд. ГОУВПО «КГПУ». - Петрозаводск, 2004.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы.- М.: «ВАКО», 2007.
3. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. - Волгоград: «Учитель», 2008.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1- 4 кл. – М.: «ВАКО», 2006.
5. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. (Роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности ребенка). – М., 1973.
6. Лебединская К.С. Клиническая систематика задержки психического развития // Актуальные проблемы диагностики задержки психического развития у детей / под ред. К.С. Лебединской.- М.: Педагогика, 1982.
7. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры 1-4 класс. – М.: «ВАКО», 2009.
8. Подвижные игры для детей с нарушениями развития. Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, 2002.
9. Подвижные игры 1-4 классы. Автор-составитель: А.Ю.Патрикеев. – М.: «ВАКО», 2007.

10. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. - Волгоград: «Учитель», 2008.

11. Шурукина В.К. – Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. – М.: Просвещение, 1980.