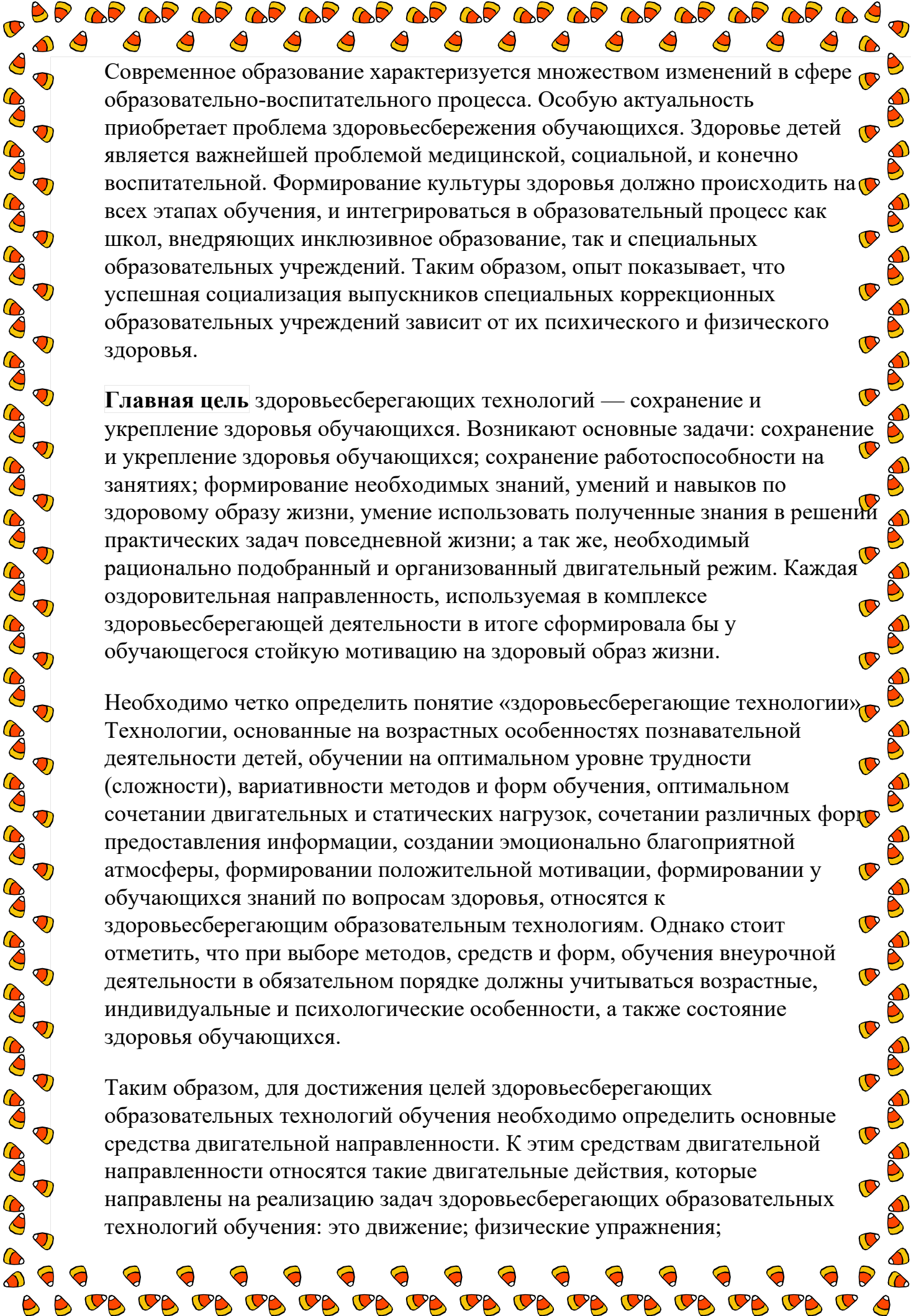


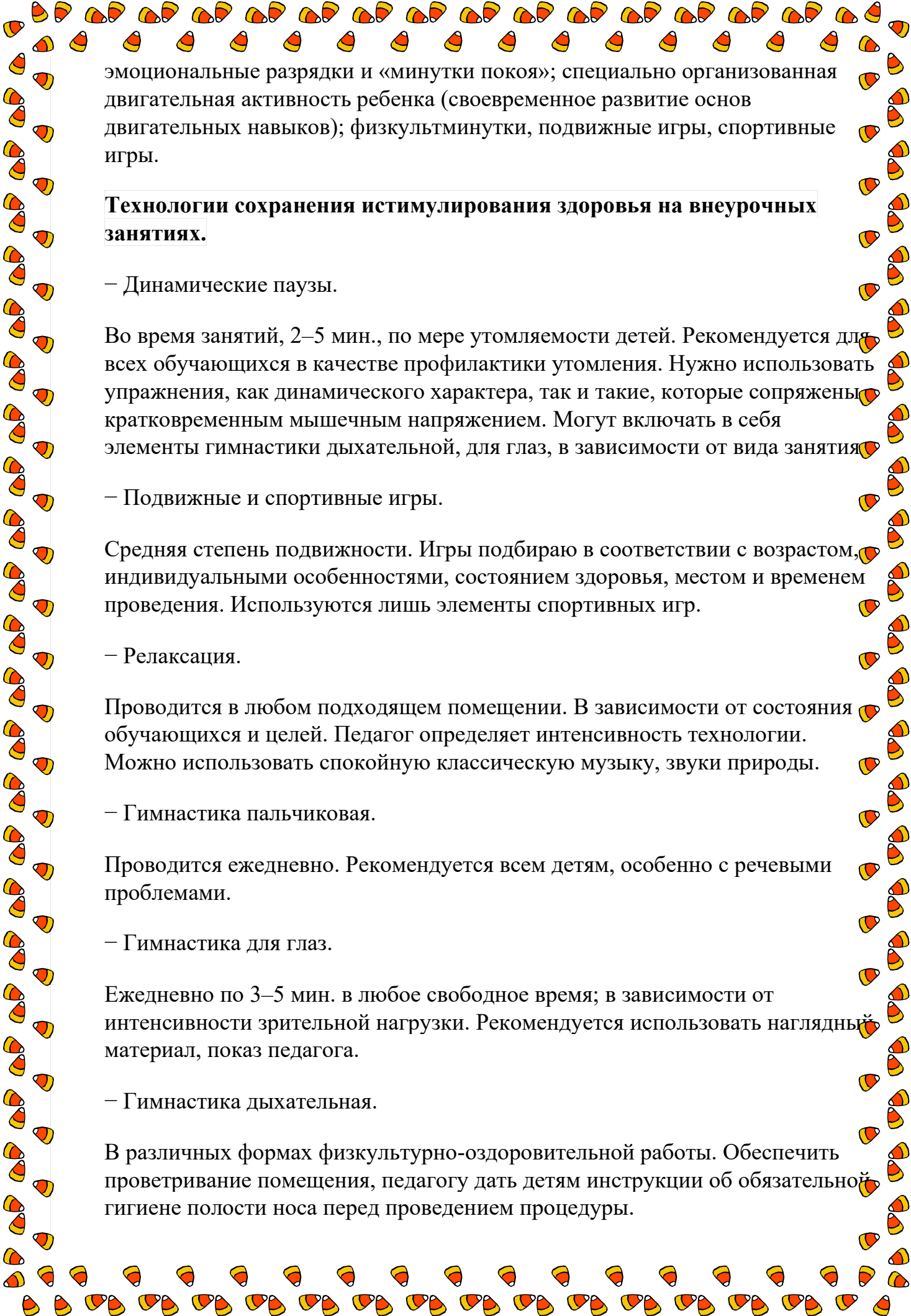


Современное образование характеризуется множеством изменений в сфере образовательно-воспитательного процесса. Особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения обучающихся. Здоровье детей является важнейшей проблемой медицинской, социальной, и конечно воспитательной. Формирование культуры здоровья должно происходить на всех этапах обучения, и интегрироваться в образовательный процесс как школ, внедряющих инклюзивное образование, так и специальных образовательных учреждений. Таким образом, опыт показывает, что успешная социализация выпускников специальных коррекционных образовательных учреждений зависит от их психического и физического здоровья.

Главная цель здоровьесберегающих технологий — сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Возникают основные задачи: сохранение и укрепление здоровья обучающихся; сохранение работоспособности на занятиях; формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, умение использовать полученные знания в решении практических задач повседневной жизни; а так же, необходимый рационально подобранный и организованный двигательный режим. Каждая оздоровительная направленность, используемая в комплексе здоровьесберегающей деятельности в итоге сформировала бы у обучающегося стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Необходимо четко определить понятие «здоровьесберегающие технологии». Технологии, основанные на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации, формировании у обучающихся знаний по вопросам здоровья, относятся к здоровьесберегающим образовательным технологиям. Однако стоит отметить, что при выборе методов, средств и форм, обучения внеурочной деятельности в обязательном порядке должны учитываться возрастные, индивидуальные и психологические особенности, а также состояние здоровья обучающихся.

Таким образом, для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения необходимо определить основные средства двигательной направленности. К этим средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения: это движение; физические упражнения;



эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; специально организованная двигательная активность ребенка (своевременное развитие основ двигательных навыков); физкультминутки, подвижные игры, спортивные игры.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья на внеурочных занятиях.

– Динамические паузы.

Во время занятий, 2–5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех обучающихся в качестве профилактики утомления. Нужно использовать упражнения, как динамического характера, так и такие, которые сопряжены кратковременным мышечным напряжением. Могут включать в себя элементы гимнастики дыхательной, для глаз, в зависимости от вида занятия.

– Подвижные и спортивные игры.

Средняя степень подвижности. Игры подбираю в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями, состоянием здоровья, местом и временем проведения. Используются лишь элементы спортивных игр.

– Релаксация.

Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния обучающихся и целей. Педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

– Гимнастика пальчиковая.

Проводится ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

– Гимнастика для глаз.

Ежедневно по 3–5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

– Гимнастика дыхательная.

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

– Физкультминутка.

На занятиях 5 мин. Необходимо включать специально направленные упражнения, обеспечивающие кровоснабжение всех органов и тканей, работу сердечно-сосудистой системы, укрепление мышц, костей и т. п. Особое внимание во время проведения следует уделить выработке у ребят положительных эмоций.

Более подробно хочется коснуться проблемы здоровьесберегающих технологий в рамках физкультурно-спортивной работы.

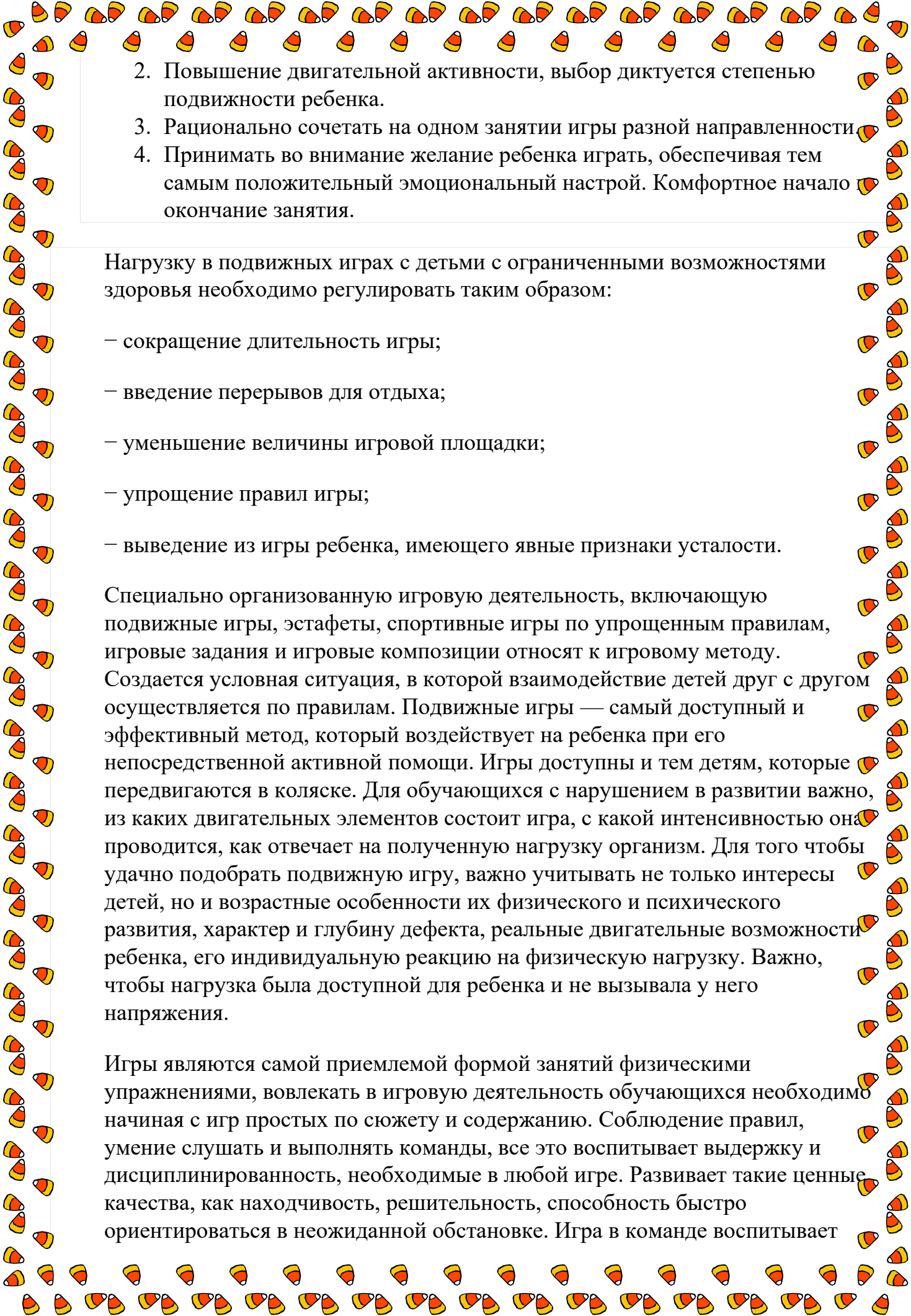
Спортивная игра — высшая ступень подвижных игр, разновидность спорта. Игры разнообразны по содержанию, воздействию на организм и обладают рядом особенностей. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Характерна сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры, требующая от участников специфической подготовки, тренировки. Соответственно установленным правилам, спортивные игры требуют судейства

Для любой игры характерно:

- Наличие правил;
- Взаимодействие с партнерами;
- Соревновательность;
- Двигательная активность;
- Простота содержания;
- Эмоциональное воздействие.

Дети с различными отклонениями здоровья имеют разные физические возможности, и эту особенность непременно учитывают при проведении подвижных игр. При организации игр необходимо соблюдать определенные условия:

1. Учитывать темп, так как упражнения, которые ребенок не может выполнить самостоятельно, совершает их неправильно при одном темпе исполнения, при другом темпе, он выполнит точнее и совершеннее. Подбор скорости движений — важное условие эффективности игры.

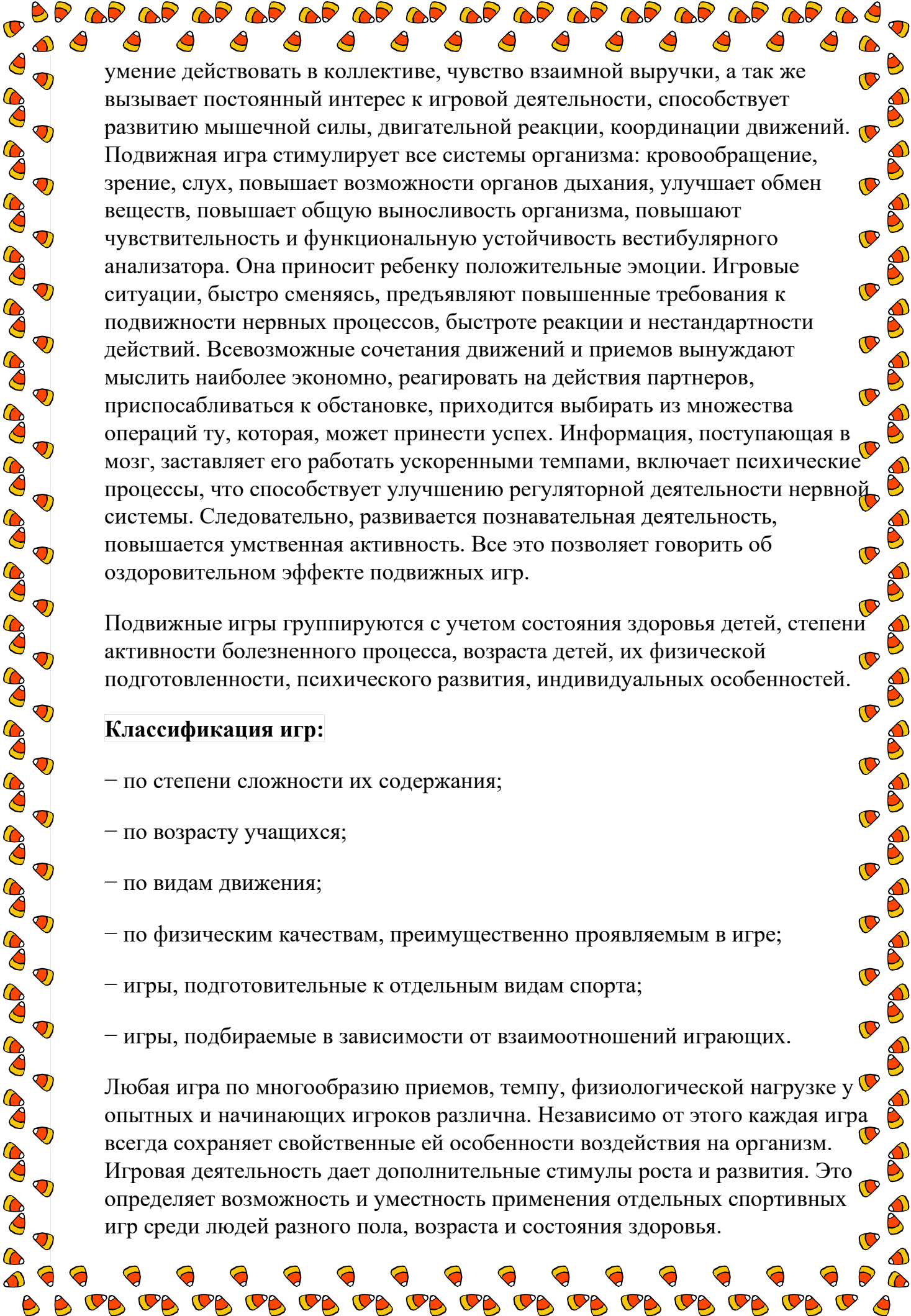
- 
2. Повышение двигательной активности, выбор диктуется степенью подвижности ребенка.
 3. Рационально сочетать на одном занятии игры разной направленности.
 4. Принимать во внимание желание ребенка играть, обеспечивая тем самым положительный эмоциональный настрой. Комфортное начало и окончание занятия.

Нагрузку в подвижных играх с детьми с ограниченными возможностями здоровья необходимо регулировать таким образом:

- сокращение длительности игры;
- введение перерывов для отдыха;
- уменьшение величины игровой площадки;
- упрощение правил игры;
- выведение из игры ребенка, имеющего явные признаки усталости.

Специально организованную игровую деятельность, включающую подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, игровые задания и игровые композиции относят к игровому методу. Создается условная ситуация, в которой взаимодействие детей друг с другом осуществляется по правилам. Подвижные игры — самый доступный и эффективный метод, который воздействует на ребенка при его непосредственной активной помощи. Игры доступны и тем детям, которые передвигаются в коляске. Для обучающихся с нарушением в развитии важно, из каких двигательных элементов состоит игра, с какой интенсивностью она проводится, как отвечает на полученную нагрузку организм. Для того чтобы удачно подобрать подвижную игру, важно учитывать не только интересы детей, но и возрастные особенности их физического и психического развития, характер и глубину дефекта, реальные двигательные возможности ребенка, его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку. Важно, чтобы нагрузка была доступной для ребенка и не вызывала у него напряжения.

Игры являются самой приемлемой формой занятий физическими упражнениями, вовлекать в игровую деятельность обучающихся необходимо начиная с игр простых по сюжету и содержанию. Соблюдение правил, умение слушать и выполнять команды, все это воспитывает выдержку и дисциплинированность, необходимые в любой игре. Развивает такие ценные качества, как находчивость, решительность, способность быстро ориентироваться в неожиданной обстановке. Игра в команде воспитывает



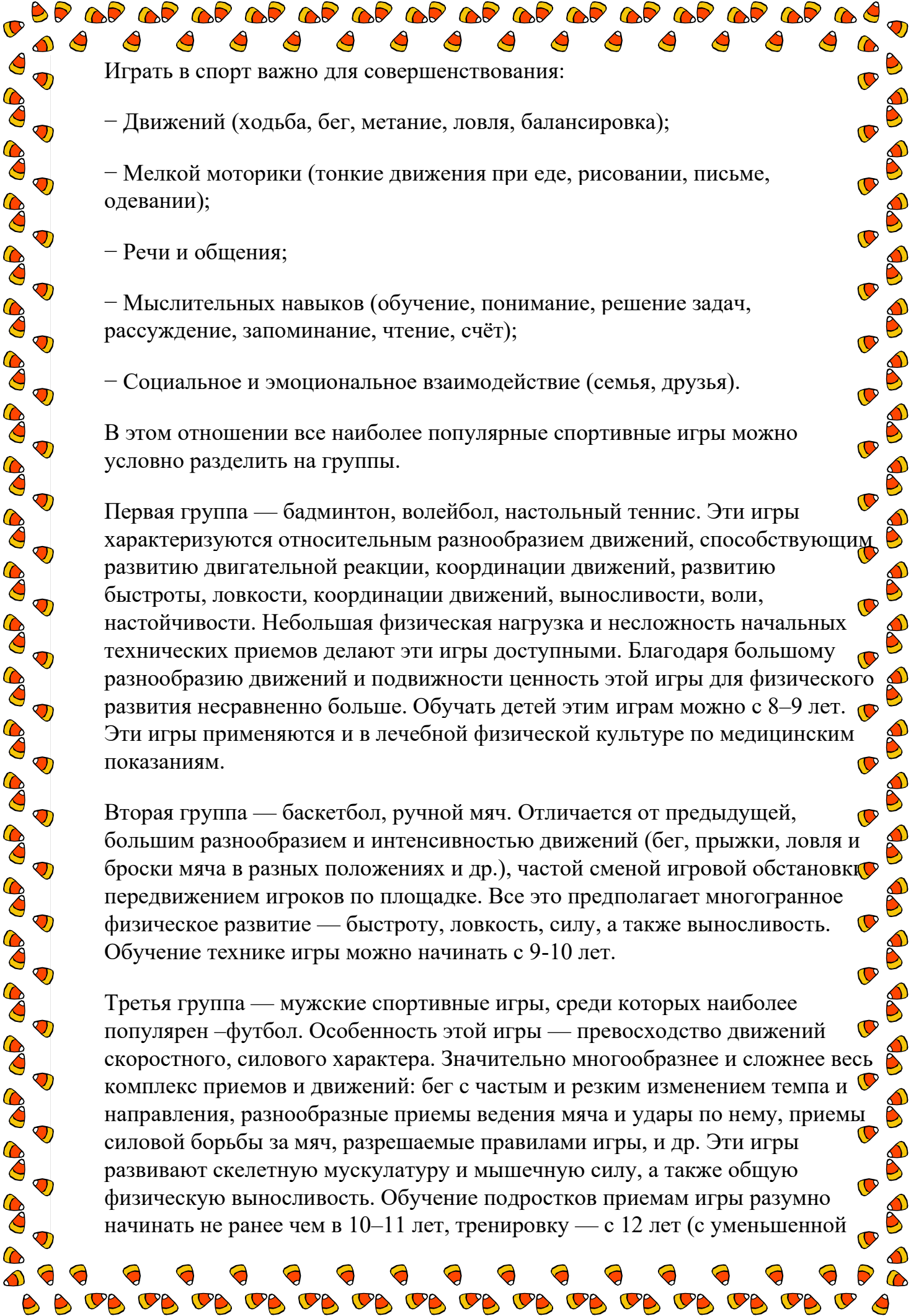
умение действовать в коллективе, чувство взаимной выручки, а так же вызывает постоянный интерес к игровой деятельности, способствует развитию мышечной силы, двигательной реакции, координации движений. Подвижная игра стимулирует все системы организма: кровообращение, зрение, слух, повышает возможности органов дыхания, улучшает обмен веществ, повышает общую выносливость организма, повышают чувствительность и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора. Она приносит ребенку положительные эмоции. Игровые ситуации, быстро сменяясь, предъявляют повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. Всевозможные сочетания движений и приемов вынуждают мыслить наиболее экономно, реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к обстановке, приходится выбирать из множества операций ту, которая, может принести успех. Информация, поступающая в мозг, заставляет его работать ускоренными темпами, включает психические процессы, что способствует улучшению регуляторной деятельности нервной системы. Следовательно, развивается познавательная деятельность, повышается умственная активность. Все это позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр.

Подвижные игры группируются с учетом состояния здоровья детей, степени активности болезненного процесса, возраста детей, их физической подготовленности, психического развития, индивидуальных особенностей.

Классификация игр:

- по степени сложности их содержания;
- по возрасту учащихся;
- по видам движения;
- по физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре;
- игры, подготовительные к отдельным видам спорта;
- игры, подбираемые в зависимости от взаимоотношений играющих.

Любая игра по многообразию приемов, темпу, физиологической нагрузке у опытных и начинающих игроков различна. Независимо от этого каждая игра всегда сохраняет свойственные ей особенности воздействия на организм. Игровая деятельность дает дополнительные стимулы роста и развития. Это определяет возможность и уместность применения отдельных спортивных игр среди людей разного пола, возраста и состояния здоровья.



Играть в спорт важно для совершенствования:

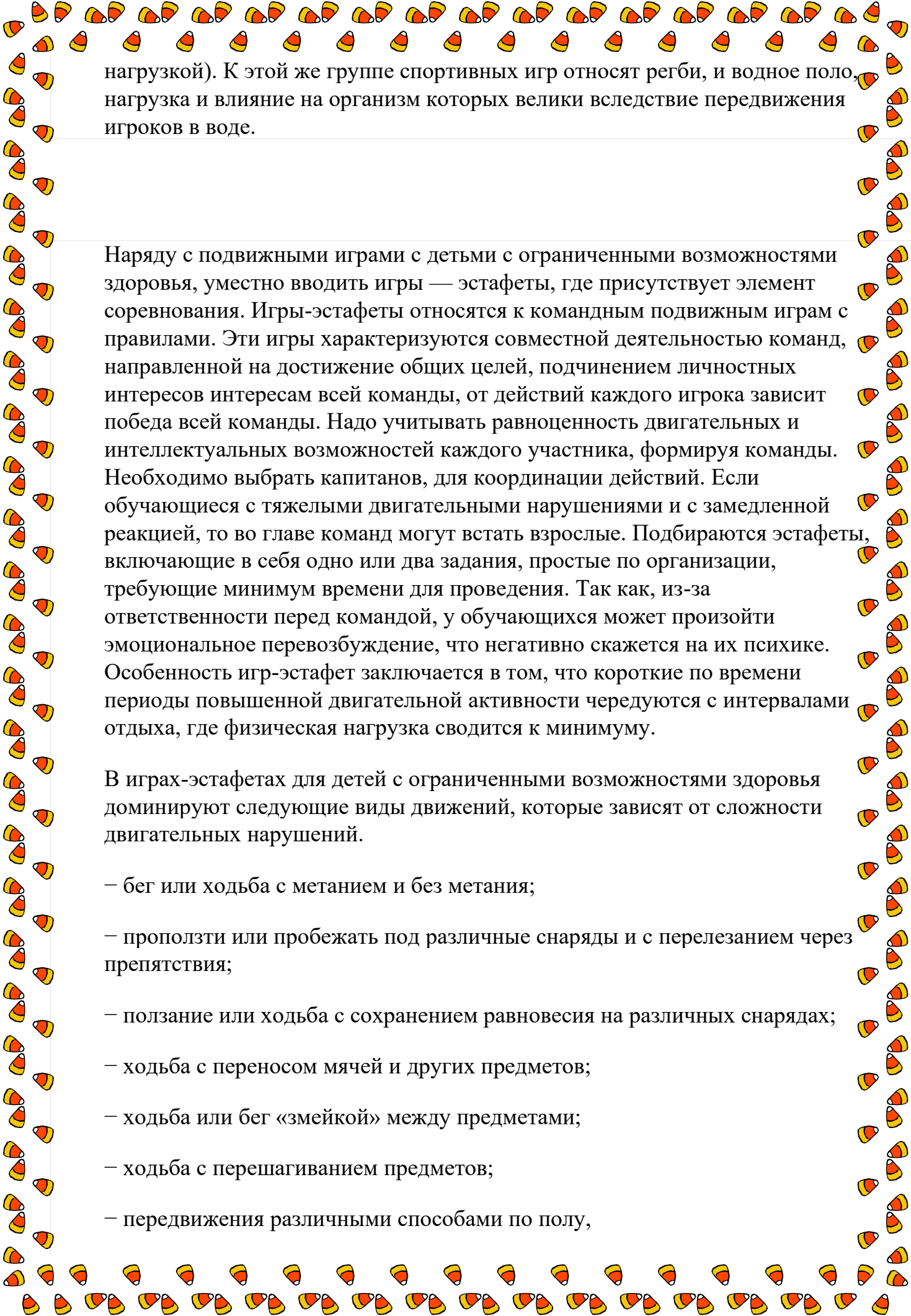
- Движений (ходьба, бег, метание, ловля, балансировка);
- Мелкой моторики (тонкие движения при еде, рисовании, письме, одевании);
- Речи и общения;
- Мыслительных навыков (обучение, понимание, решение задач, рассуждение, запоминание, чтение, счёт);
- Социальное и эмоциональное взаимодействие (семья, друзья).

В этом отношении все наиболее популярные спортивные игры можно условно разделить на группы.

Первая группа — бадминтон, волейбол, настольный теннис. Эти игры характеризуются относительным разнообразием движений, способствующим развитию двигательной реакции, координации движений, развитию быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, воли, настойчивости. Небольшая физическая нагрузка и несложность начальных технических приемов делают эти игры доступными. Благодаря большому разнообразию движений и подвижности ценность этой игры для физического развития несравненно больше. Обучать детей этим играм можно с 8–9 лет. Эти игры применяются и в лечебной физической культуре по медицинским показаниям.

Вторая группа — баскетбол, ручной мяч. Отличается от предыдущей, большим разнообразием и интенсивностью движений (бег, прыжки, ловля и броски мяча в разных положениях и др.), частой сменой игровой обстановки, передвижением игроков по площадке. Все это предполагает многогранное физическое развитие — быстроту, ловкость, силу, а также выносливость. Обучение технике игры можно начинать с 9–10 лет.

Третья группа — мужские спортивные игры, среди которых наиболее популярен — футбол. Особенность этой игры — превосходство движений скоростного, силового характера. Значительно многообразнее и сложнее весь комплекс приемов и движений: бег с частым и резким изменением темпа и направления, разнообразные приемы ведения мяча и удары по нему, приемы силовой борьбы за мяч, разрешаемые правилами игры, и др. Эти игры развивают скелетную мускулатуру и мышечную силу, а также общую физическую выносливость. Обучение подростков приемам игры разумно начинать не ранее чем в 10–11 лет, тренировку — с 12 лет (с уменьшенной

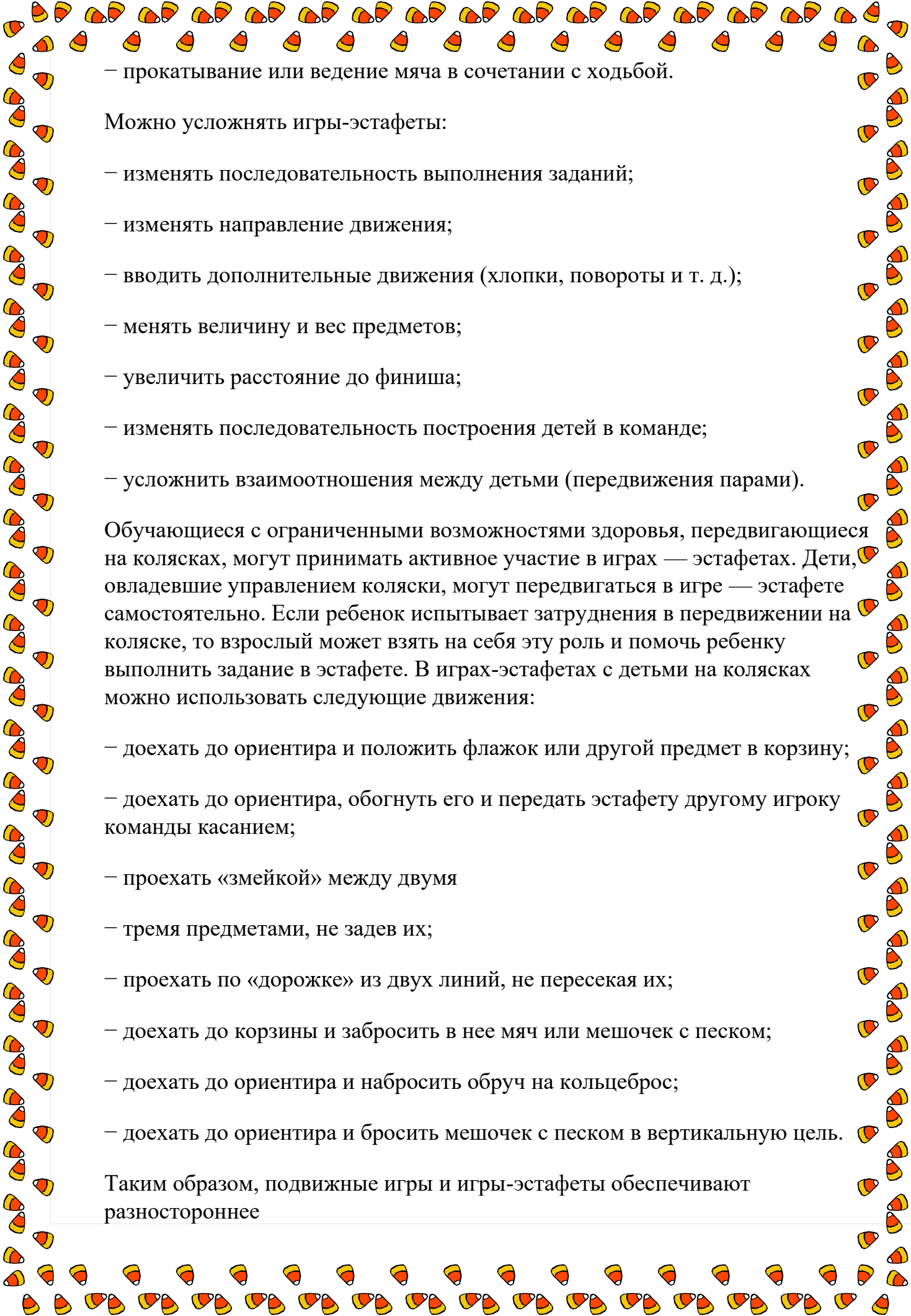


нагрузкой). К этой же группе спортивных игр относят регби, и водное поло, нагрузка и влияние на организм которых велики вследствие передвижения игроков в воде.

Наряду с подвижными играми с детьми с ограниченными возможностями здоровья, уместно вводить игры — эстафеты, где присутствует элемент соревнования. Игры-эстафеты относятся к командным подвижным играм с правилами. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личностных интересов интересам всей команды, от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Надо учитывать равноценность двигательных и интеллектуальных возможностей каждого участника, формируя команды. Необходимо выбрать капитанов, для координации действий. Если обучающиеся с тяжелыми двигательными нарушениями и с замедленной реакцией, то во главе команд могут встать взрослые. Подбираются эстафеты, включающие в себя одно или два задания, простые по организации, требующие минимум времени для проведения. Так как, из-за ответственности перед командой, у обучающихся может произойти эмоциональное перевозбуждение, что негативно скажется на их психике. Особенность игр-эстафет заключается в том, что короткие по времени периоды повышенной двигательной активности чередуются с интервалами отдыха, где физическая нагрузка сводится к минимуму.

В играх-эстафетах для детей с ограниченными возможностями здоровья доминируют следующие виды движений, которые зависят от сложности двигательных нарушений.

- бег или ходьба с метанием и без метания;
- проползти или пробежать под различные снаряды и с перелезанием через препятствия;
- ползание или ходьба с сохранением равновесия на различных снарядах;
- ходьба с переносом мячей и других предметов;
- ходьба или бег «змейкой» между предметами;
- ходьба с перешагиванием предметов;
- передвижения различными способами по полу,

- 
- прокатывание или ведение мяча в сочетании с ходьбой.

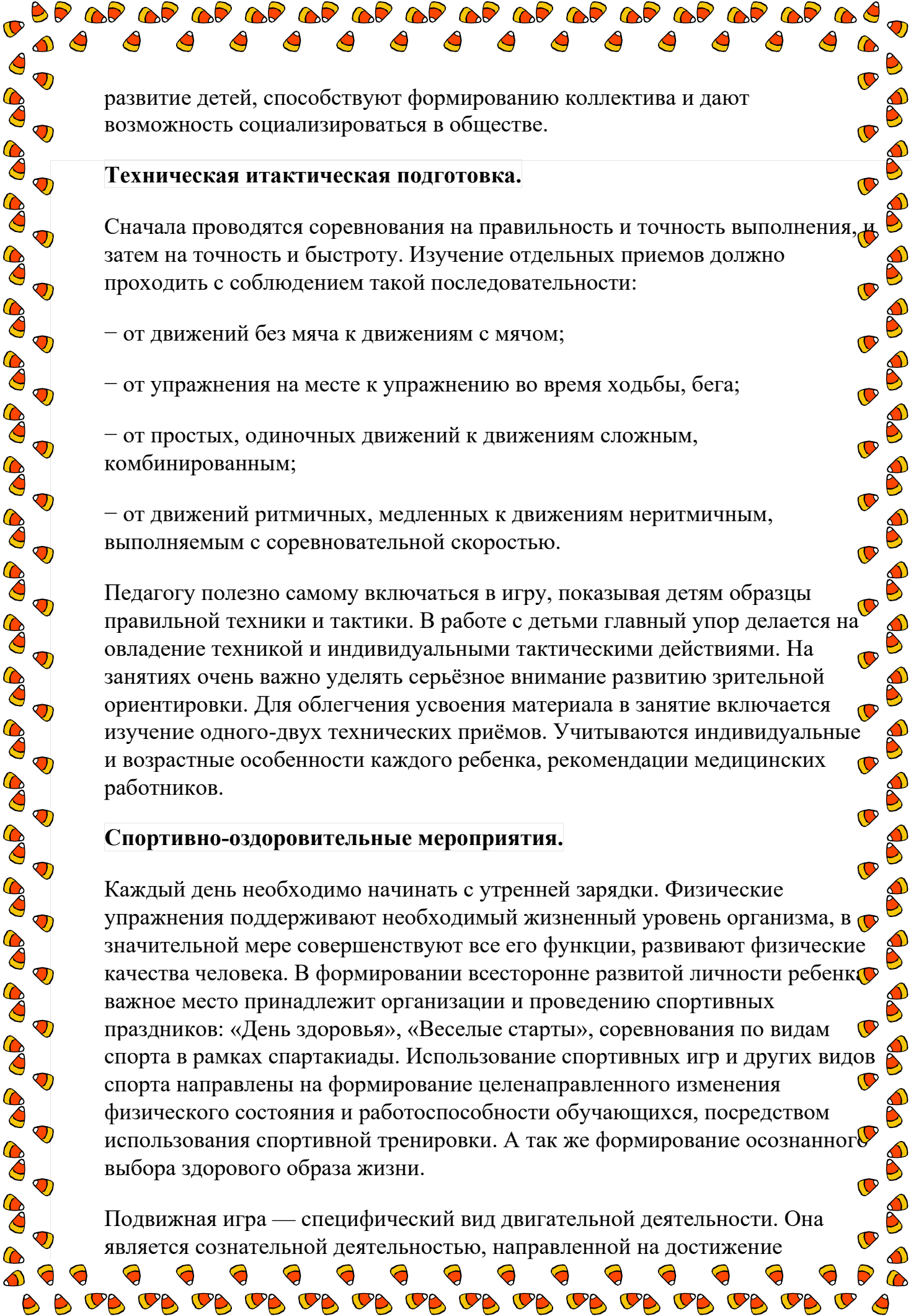
Можно усложнять игры-эстафеты:

- изменять последовательность выполнения заданий;
- изменять направление движения;
- вводить дополнительные движения (хлопки, повороты и т. д.);
- менять величину и вес предметов;
- увеличить расстояние до финиша;
- изменять последовательность построения детей в команде;
- усложнить взаимоотношения между детьми (передвижения парами).

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, передвигающиеся на колясках, могут принимать активное участие в играх — эстафетах. Дети, овладевшие управлением коляски, могут передвигаться в игре — эстафете самостоятельно. Если ребенок испытывает затруднения в передвижении на коляске, то взрослый может взять на себя эту роль и помочь ребенку выполнить задание в эстафете. В играх-эстафетах с детьми на колясках можно использовать следующие движения:

- доехать до ориентира и положить флажок или другой предмет в корзину;
- доехать до ориентира, обогнуть его и передать эстафету другому игроку команды касанием;
- проехать «змейкой» между двумя
- тремя предметами, не задев их;
- проехать по «дорожке» из двух линий, не пересекая их;
- доехать до корзины и забросить в нее мяч или мешочек с песком;
- доехать до ориентира и набросить обруч на кольцоброс;
- доехать до ориентира и бросить мешочек с песком в вертикальную цель.

Таким образом, подвижные игры и игры-эстафеты обеспечивают разностороннее



развитие детей, способствуют формированию коллектива и дают возможность социализироваться в обществе.

Техническая и тактическая подготовка.

Сначала проводятся соревнования на правильность и точность выполнения, и затем на точность и быстроту. Изучение отдельных приемов должно проходить с соблюдением такой последовательности:

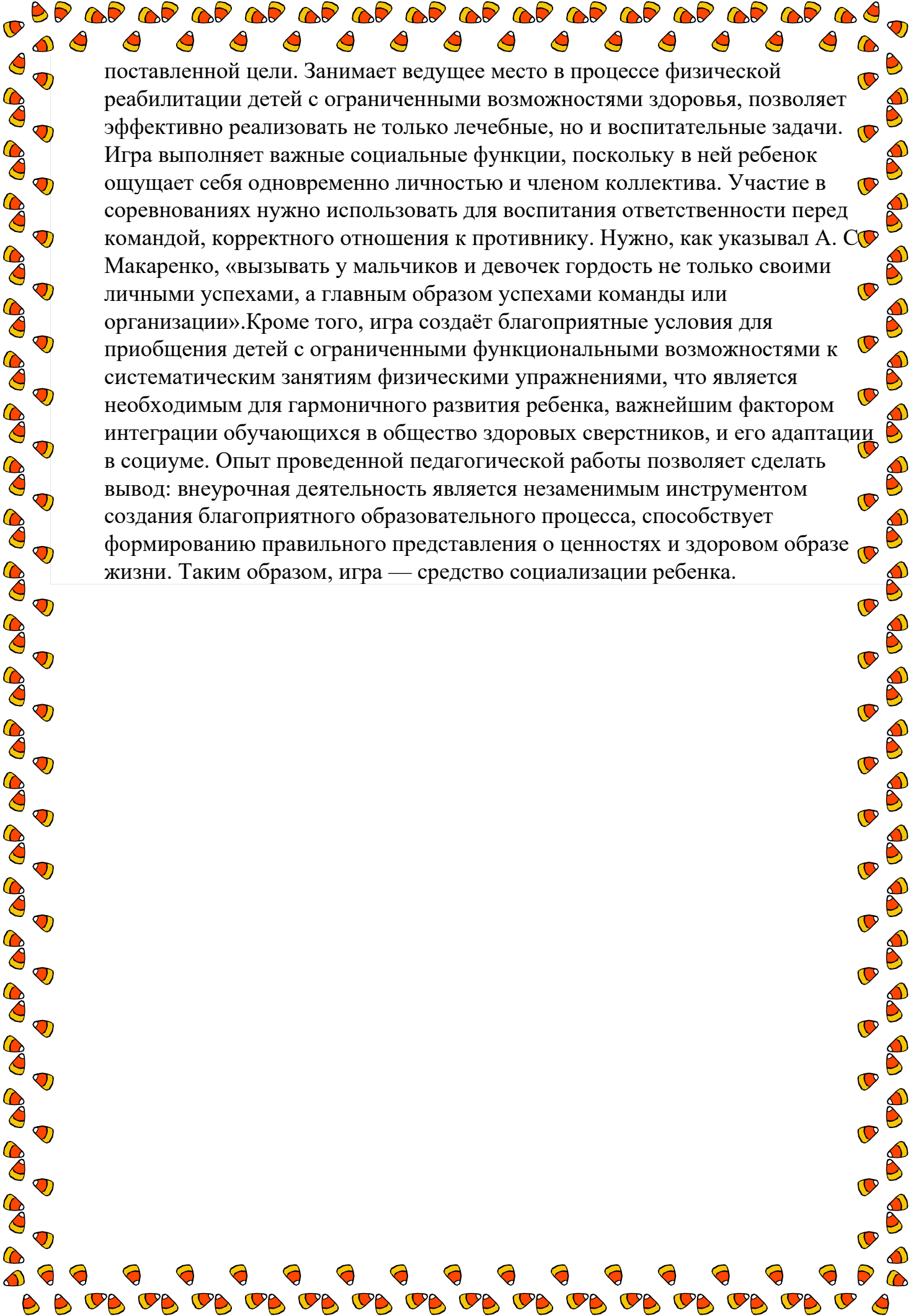
- от движений без мяча к движениям с мячом;
- от упражнения на месте к упражнению во время ходьбы, бега;
- от простых, одиночных движений к движениям сложным, комбинированным;
- от движений ритмичных, медленных к движениям неритмичным, выполняемым с соревновательной скоростью.

Педагогу полезно самому включаться в игру, показывая детям образцы правильной техники и тактики. В работе с детьми главный упор делается на овладение техникой и индивидуальными тактическими действиями. На занятиях очень важно уделять серьёзное внимание развитию зрительной ориентировки. Для облегчения усвоения материала в занятие включается изучение одного-двух технических приёмов. Учитываются индивидуальные и возрастные особенности каждого ребенка, рекомендации медицинских работников.

Спортивно-оздоровительные мероприятия.

Каждый день необходимо начинать с утренней зарядки. Физические упражнения поддерживают необходимый жизненный уровень организма, в значительной мере совершенствуют все его функции, развивают физические качества человека. В формировании всесторонне развитой личности ребенка важное место принадлежит организации и проведению спортивных праздников: «День здоровья», «Веселые старты», соревнования по видам спорта в рамках спартакиады. Использование спортивных игр и других видов спорта направлены на формирование целенаправленного изменения физического состояния и работоспособности обучающихся, посредством использования спортивной тренировки. А так же формирование осознанного выбора здорового образа жизни.

Подвижная игра — специфический вид двигательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение



поставленной цели. Занимает ведущее место в процессе физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, позволяет эффективно реализовать не только лечебные, но и воспитательные задачи. Игра выполняет важные социальные функции, поскольку в ней ребенок ощущает себя одновременно личностью и членом коллектива. Участие в соревнованиях нужно использовать для воспитания ответственности перед командой, корректного отношения к противнику. Нужно, как указывал А. С. Макаренко, «вызывать у мальчиков и девочек гордость не только своими личными успехами, а главным образом успехами команды или организации». Кроме того, игра создаёт благоприятные условия для приобщения детей с ограниченными функциональными возможностями к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым для гармоничного развития ребенка, важнейшим фактором интеграции обучающихся в общество здоровых сверстников, и его адаптации в социуме. Опыт проведенной педагогической работы позволяет сделать вывод: внеурочная деятельность является незаменимым инструментом создания благоприятного образовательного процесса, способствует формированию правильного представления о ценностях и здоровом образе жизни. Таким образом, игра — средство социализации ребенка.