

ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат №1»

Сообщение на тему:

«Формирование компетенций личностного совершенствования на уроках физической культуры у детей с ограниченными возможностями здоровья»

Подготовила:
Н.В.Михеева

2016-2017

У детей с отклонениями в физическом и психическом здоровье физическая культура формирует:

- осознанное отношение к своим силам и возможностям (физическим, морально-волевым) по сравнению со здоровыми сверстниками;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные возможности, позволяющие использовать функции разных систем и органов вместо нарушенных;
- способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в общественную жизнь;
- желание самосовершенствоваться.

Двигательную деятельность человека характеризуют такие физические качества: Сила; Быстрота; Выносливость; Ловкость; гибкость.

Развитие физических качеств является основной задачей уроков физической культуры в специальной школе.

Задачи уроков физической культуры и лечебной физической культуры: Образовательные (изучение теоретических сведений и овладение практическими навыками выполнения двигательных действий) Оздоровительные (укрепление здоровья и закаливание) Коррекционные (коррекция и профилактика нарушений здоровья) Воспитательные (воспитание личностных качеств)

Психологические предпосылки овладения движениями Обучение двигательным действиям – сложный процесс, одним из компонентов которого являются психологические предпосылки овладения движениями. Успешность обучения двигательным действиям на уроках физической культуры во многом зависит от уровня развития и участия в двигательной деятельности психических процессов: внимания, памяти, восприятия, мышления, воображения, представления. Все они тесно связаны между собой, и только их совместная деятельность позволяет хорошо овладеть программным материалом уроков физической культуры.

Самоконтроль – осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний.

Самоконтроль – это осознание собственного несовершенства и стремление действовать так, как если бы человек был совершенен. **Самоконтроль** – это сила характера, помогающая подавлять излишние эмоции, контролировать чувства и изживать комплексы. **Самоконтроль** – это готовность в каждый момент времени действовать наиболее рационально и правильно, вне зависимости от собственного внутреннего состояния.

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Самоконтроль – это система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием,

физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями.

Задачи самоконтроля:

- 1) расширить знания о физическом развитии;
- 2) приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
- 3) ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- 4) определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы скорректировать нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

В результате изучения физической культуры за 1-4 классы ученик должен **знать/понимать:**

роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь:

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 1 – 9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, Челночный бег 4*9 м. (с.), подтягивание, отжимание, 3 минутный бег, гибкость.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректировать недостатки развития.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей, т.к. они забывают свое место в строю, теряются при новом построении и т.д. однако несмотря на трудность усвоения, такие упражнения должны присутствовать на каждом уроке.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм ребенка, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение сидя и стоя, выполняются упражнения с исходным положением лежа для разгрузки позвоночника и для избирательного воздействия на мышцы туловища. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся выполнять движения с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью, последовательностью их выполнения. В отличие от программы

общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а также корригирующие упражнения, способствующие коррекции нарушений дыхания. Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических нагрузок способствует более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда – правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствует успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

В связи с затруднением в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с нарушением интеллекта в программу по физическому воспитанию включены упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей, и упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, мячи, скакалки).

На занятиях дети с нарушением интеллекта должны овладеть навыками лазания и перелазания. Упражнения в лазании и перелазании – эффективное средство для развития силы, ловкости, совершенствования координационных способностей.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.).

Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют непосредственно прикладной характер. Их можно включить в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному его захвату для переноски, умению его нести, точно и мягко опускать. Такими предметами могут служить мячи, гимнастические палки, обручи, маты и пр.

Раздел «**Легкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств – быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использование на занятиях специальных упражнений. Упражнения в ходьбе и беге должны шире использоваться на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, а также глазомер и меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса при температуре не ниже 12°C (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. (Выбор места

занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка.)

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры»**, куда включены спортивные и подвижные игры. Игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

В каждый раздел программы включены упражнения на развитие двигательных способностей школьников. Для правильного развития этих способностей необходимо учитывать следующие моменты:

в 3-6 классах наибольшее внимание следует уделять развитию выносливости у учащихся;

в 1-4 следует больше развивать координационные способности и гибкость.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.