**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного процесса**

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня – важный составной компонент двигательной активности школьников с особенностями психофизического развития. Формами их реализации являются: гимнастика до учебных занятий, подвижная (динамическая) перемена, физкультурные паузы во время уроков и спортивный час в группе продленного дня. Они являются рекомендуемыми, имеют узкую направленность и решают совокупность частных специфических задач. Содержание и условия проведения должны обеспечивать в значительной степени решение оздоровительных и коррекционных задач, при умелом комплексном подходе служат хорошим подспорьем в деле оздоровления школьников и коррекции их отклонений в развитии. В условиях вспомогательной школы основные формы органично вписываются в режим обучения и воспитания детей (приложение 1). Несмотря на то, что в режиме возможны некоторые отличия от предложенной нами схемы, в целом он должен разрабатываться на основе санитарных норм и правил организации обучения детей.

4.1. Гимнастика до занятий

Известно, что у детей с особенностями в развитии отмечаются расстройства эмоциональной сферы. Эмоции имеют большое значение в процессе познания, поскольку активизируют мышление. Всплеск отрицательных эмоций или подавленное эмоциональное состояние наиболее характерны для утренних часов. Дети малоподвижны, сонливы и капризны. На занятиях они невнимательны и пассивны. Их трудно вовлечь в процесс обучения, чем-либо заинтересовать. Чтобы улучшить их эмоциональное состояние, создать установку на предстоящую учебную деятельность, ускорить вхождение организма в активную работу на первом уроке, рекомендуется использовать гимнастику до учебных занятий. Ее проведение возможно на свежем воздухе или в приспособленном для занятий физическими упражнениями помещении и возлагается на учителя, проводящего первый урок. Для этого педагог за 7—10 минут до начала урока организует учащихся для выполнения комплекса упражнений: собирает, соответствующим образом строит и размыкает. В большинстве случаев гимнастика до учебных занятий представлена 5—7 специально подобранными общеразвивающими упражнениями (приложение 2), которые проводятся в течение 6—8 минут. Предлагаемые упражнения должны располагаться в следующем порядке: для осанки, мышц плечевого пояса и рук, туловища, нижних конечностей, на внимание. Их комплекс разрабатывается учителем физической культуры. Рекомендуется не реже одного раза в месяц вводить новые упражнения. Комплекс упражнений, оформленный на листе бумаги и помещенный в классный журнал, служит «подсказкой» педагогу и позволяет конкретизировать содержание предлагаемых упражнений. Для детей, имеющих выраженную интеллектуальную недостаточность, выполняющих со значительными искажениями даже самые простые движения, гимнастика до учебных занятий может быть представлена набором элементарных индивидуальных двигательных заданий, связанных с перемещением в пределах специально отведенного пространства, переноской и перекладыванием предметов, манипуляцией с ними. Использование любимых игрушек вызовет дополнительный интерес, станет стимулом хорошего эмоционального состояния. Очень важно «расшевелить» детей, добиться проявления личной заинтересованности в качественном выполнении физических упражнений. Создание ситуации успеха, использование поощрений, устных оценок, привлечение учащихся к показу, совместный счет и непринужденная доброжелательная обстановка стимулируют у них интерес, формируют привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями до уроков и к добросовестному их выполнению. Педагогу следует показать детям, что это очень важная и крайне необходимая форма выполнения физических упражнений, и ему не безразлично, как они к ней относятся. Обязателен дифференцированный подход к каждому ученику. В свою очередь, педагогическому коллективу школы нужно провести работу с родителями, убедить их в целесообразности и эффективности гимнастики до учебных занятий и связанной с этим необходимости более раннего прихода детей в школу, грамотном построении режима дня ребенка в семье. Усилия педагогов, понимание и поддержка родителей помогут избежать организационных и методических трудностей в данной работе. Чтобы ознакомить учителей-предметников с теоретическими и практическими аспектами выполнения физических упражнений и особенностями их организации, администрация школы должна планировать проведение учителями физической культуры методических семинаров для всего педагогического коллектива по методике физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня, в том числе и гимнастики до занятий.

4.2. Физкультурные паузы, физкультурные минуты

Кратковременные сеансы физических упражнений во время занятий проводятся учителями-предметниками непосредственно на уроках с целью снятия нервно-мышечного напряжения и застойных явлений, вызываемых продолжительной работой. Учитывая психофизиологические особенности детей с интеллектуальной недостаточностью, перерыв в работе необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мышц кистей. Переключение на другой вид деятельности путем выполнения упражнений не только позволяет учащимся перераспределить мышечный тонус, но и создает предпосылки для восстановления работоспособности угнетенных нервных центров. В школьной практике широкое распространение получили так называемые физкультпаузы и физкультминутки. Последние короче по продолжительности (1—2 мин), включают в себя до 3 упражнений и могут на уроке при необходимости использоваться неоднократно (приложение 3). В случае незначительного физического и нервно-психического утомления учащихся в процессе учебной деятельности педагог вправе использовать упражнения, выполняемые сидя за партой (комплексы 1 и 2). При выраженном утомлении, вызванном интенсивной работой – упражнения из исходного положения стоя (комплексы 3 и 4). Они вовлекают в работу больше мышечных групп и обеспечивают активное перераспределение мышечного тонуса. Физкультурные паузы более продолжительные по времени, применяются в качестве активного отдыха, вызывают большие рекреационные сдвиги. Жесткой регламентации по их проведению не существует. Чаще всего педагог прибегает к их помощи по мере накопления утомления у учащихся, визуально определяя тот момент, когда им необходим отдых. К примеру, если в течение первого и второго уроков оправданно использование физкультминуток, то на 20—25 минуте третьего необходима полноценная физкультурная пауза.

Учитывая особенности детей, проведение физкультурной паузы в условиях классной комнаты должно быть хорошо продумано. Комплекс, как правило, включает до 5 упражнений, каждое из которых требует 4—6 повторений (приложение 4). Они могут выполняться сидя или стоя. При выполнении упражнений стоя, принимая во внимание неуклюжесть учащихся, выбирается такой способ их расположения, чтобы им не мешала школьная мебель, а они, в свою очередь, не мешали друг другу и могли быстро вернуться на свои рабочие места. В комплекс включаются упражнения на сгибание и разгибание пальцев рук, ног и туловища, расслабление кистей, движения головой. Необходимы дыхательные упражнения и упражнения для профилактики нарушения осанки. Положительный эмоциональный фон достигается путем произнесения веселых и простых стихотворных текстов, дублирующих или комментирующих движения. При кажущейся простоте, подбор упражнений, используемых во время физкультурной паузы, осуществляется совместными усилиями учителя физической культуры и медицинского работника школы. Хорошо зарекомендовал себя опыт составления памятки, состоящей из нескольких специальных комплексов (например, упражнения для рук, упражнения для профилактики нарушений осанки, профилактики близорукости), вложенной в классный журнал. Проведение физкультурных пауз не следует доверять учащимся. Только лишь оказывая помощь или выполняя упражнения совместно с самыми слабыми из них, педагог может в качестве сопровождающего показа использовать наиболее подготовленных школьников. Дети, имеющие выраженную степень интеллектуальной недостаточности, медленно и неуверенно включаются в выполнение упражнений. Для них следует подготовить отдельное задание, которое было бы им доступно и интересно. По характеру оно должно быть близко к упражнениям, включенным в комплекс. Например, ребенку предлагают поднимать с пола различные предметы (кубики, теннисные мячики, небольшого размера игрушки) и класть на полку, расположенную на высоте вытянутой руки, на шкаф или в специально подвешенную для этого корзину. Не стоит забывать, что физкультминутки и физкультпаузы показаны и при выполнении домашних заданий в группах продленного дня. Учитывая более непринужденную обстановку и степень усталости учащихся, их продолжительность может увеличиваться до 7—8 минут. Для экономии времени урока на них можно разучивать новые комплексы упражнений, а также речитативы, сопровождающие их выполнение.

4.3. Физические упражнения и подвижные игры на динамической перемене

В режиме учебного дня вспомогательной школы в соответствии с принципом оздоровительной направленности оправдано широкое использование физических упражнений и подвижных игр на переменах. Это позволяет создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся, способствует их активному отдыху, оздоровительному и рекреативному эффекту. Проведение такой перемены целесообразно после 3—4 урока. Местом ее проведения (в зависимости от содержания и погодных условий) могут стать коридоры и рекреации школы, спортивная площадка, пришкольная территория. По продолжительности – это 15—20 минут активной динамической работы. Эффективность данной формы во многом зависит от быстрой и четкой организации учащихся, поэтому по окончании урока, предшествовавшего динамической перемене, учитель сопровождает детей к месту ее проведения и помогает построить занимающихся. Организацию подвижной перемены можно возложить на учителя физической культуры, педагога-организатора, руководителя спортивного кружка или секции. В содержание динамической перемены входят общеразвивающие и коррекционные упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр. Помня о том, что дети с интеллектуальной недостаточностью с трудом усваивают смысл сюжетных игр, зачастую не понимая и не соблюдая их правил, а играя, копируют движения сверстников, используемые на динамической перемене игры должны быть простыми и доступными, например: «Ручеек», «Колокольчик», «Найди свой домик», «Море волнуется…», «Угадай, чей голосок», «Что изменилось?» (приложение 6). Целесообразно включение в подвижную перемену упражнений и игр, хорошо знакомых учащимся или ранее разученных на уроках физкультуры. При выполнении упражнений оправдано использование речитатива. Возможно их выполнение под музыку. При проведении динамической перемены не следует использовать инвентарь, т.к., во-первых, достаточно сложно найти большое количество однотипных предметов; во-вторых, чтобы его организованно раздать и собрать, необходимо время; в-третьих, он будет отвлекать занимающихся во время работы. Его использование возможно только с детьми, имеющими тяжелую степень интеллектуальной недостаточности, для вовлечения их в выполнение упражнений. Чаще всего во вспомогательной школе эта форма физкультурно-оздоровительной работы представлена фронтальной занятостью всех занимающихся. Однако, учитывая психофизические особенности детей, допустимо их разделение на группы. В данном случае педагог должен работать с каждой группой. Хотя динамическая перемена проводится в свободной, непринужденной игровой форме, самостоятельная двигательная активность школьников должна быть сведена к минимуму. Они не способны правильно и с пользой организовать свою двигательную деятельность, так как багаж их движений скуден, их выполнение хаотично, отсутствуют навыки самоконтроля и саморегуляции.

4.4. Ежедневные занятия физическими упражнениями в группе продленного дня (спортивный час)

Необходимым звеном физкультурно-оздоровительной работы вспомогательной школы является спортивный час в группе продленного дня. Во время его проведения у учащихся путем переключения на другой вид деятельности снимаются общее утомление и накопленное психическое напряжение, корригируются психо-физические отклонения в развитии, формируется жизненно необходимый двигательный багаж, развиваются двигательные способности. Однако максимальный оздоровительный эффект возможен только в случае правильного планирования распорядка дня учащихся и педагогически оправданной организации двигательной активности школьников. Спортивный час (во временном аспекте – 45–60 минут) желательно планировать в послеобеденное время не ранее, чем через час после приема пищи, а в группах, уходящих на дневной сон – после полдника. Очень важно проведение такого рода физкультурного занятия на свежем воздухе. Только плохие погодные условия могут послужить причиной его проведения в спортивном зале или игровой комнате. В этом случае для более полного решения поставленных задач в изменившихся условиях воспитатель делает определенные корректировки в содержании предстоящего занятия.

Характерной чертой спортивного часа является его близость по своим организационным особенностям к уроку физической культуры. Школьники обладают достаточно примитивными представлениями о занятиях физическими упражнениями, бедным запасом движений, поэтому пределов их воображения хватает лишь на самые непритязательные виды двигательной активности, они стараются доступными им средствами как можно быстрее реализовать свои двигательные потребности и выплеснуть накопившийся эмоциональный потенциал. Именно поэтому им требуется обязательная организационная помощь педагога-воспитателя. Придерживаясь физиологически оправданной схемы проведения занятия, начинать его следует с разминки. Содержанием разминки могут стать разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения, подвижные игры средней интенсивности, соответствующие по своему содержанию решению задач подготовки организма занимающихся к предстоящей работе и специально для этого дозированные.

Основное отличие спортивного часа от урока физкультуры во вспомогательной школе, как и в других учебных заведениях, – отсутствие целенаправленного процесса обучения. Решая задачу активного отдыха, дети могут использовать различные средства на том уровне, который свойствен им на сегодняшний день. Задача воспитателя, имея четкое представление о шкале движений учащихся, – предоставить им широкий выбор доступных средств и адаптировать их к половым, возрастным, психическим особенностям детей. Основную часть спортивного часа составляют различные упражнения без предметов и с предметами, беговые и прыжковые упражнения, лазания и перелезания, игры и игровые эстафеты. Детям интересны упражнения с функциональным инвентарем: мячами, скакалками, обручами. Гимнастические палки, флажки, кегли используются значительно реже. Как отмечалось выше, из подвижных игр учащимся вспомогательной школы наиболее любопытны простые игры, с понятным смыслом и не обремененные правилами, например: «Змея», «Наседка и цыплята», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Волк во рву», «Кто дальше?», «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Классики» (приложение 6). В процессе оздоровительного часа следует предлагать занимающимся элементы спортивных игр, находящиеся в приемлемой для них зоне сложности. Мальчикам и девочкам нравится играть в футбол по упрощенным правилам, им доступны удары по воротам, ведение баскетбольного мяча и его броски в невысоко расположенную корзину, пионербол, элементы большого тенниса и бадминтона. Для большего педагогического эффекта целесообразно применение нестандартных способов проведения оздоровительного часа. В зимнее время вызывают повышенный интерес у детей лепка снеговиков, строительство из снега крепостей и игра в снежки, катание на санках и лыжах, весной и осенью – упражнения на нестандартном оборудовании «гимнастических городков» (лестницы, рукоходы, горки, лабиринты, барьеры, вкопанные в землю шины, лавки, турники) и пешие марш-броски с играми на «привалах». Использование оздоровительных сил природы позволяет не только получить необходимую физическую нагрузку, но и закаливающий эффект. В конце спортивного часа нужно отводить время для самостоятельной двигательной активности детей. Используя групповую и индивидуальную работу, наиболее подготовленным учащимся можно доверить самостоятельное выполнение безопасных с позиции травматизма упражнений и игр по интересам. Менее подготовленным, имеющим значительные недостатки двигательной сферы и интеллекта, предлагается выполнение коррекционных упражнений или целенаправленное развитие физических способностей, а в случае значительного физического утомления – отдых. В заключение обязательны подвижные игры низкой интенсивности, дыхательные упражнения, медленная ходьба, способствующие восстановлению организма занимающихся.

Несмотря на непринужденную обстановку во время проведения оздоровительного часа, реализация физиологической потребности школьника в движении не должна быть спонтанной и импульсивной. Учитывая интересы детей, не следует идти у них «на поводу», в работе необходимо соблюдать системность и последовательность. Воспитатель должен тщательно продумать подбор средств в соответствии с направленностью и структурой занятия. При необходимости целесообразно проконсультироваться с учителем физической культуры и медработником. Осуществляя взаимосвязь с уроком физической культуры и используя изученный материал, воспитатель способствует его дополнительному закреплению. Положительный результат зависит от знания педагогом особенностей построения физкультурных занятий и умения четко следовать им. Для правильной организации оздоровительного часа при подборе физических упражнений воспитатель должен учитывать состояние здоровья и психофизические особенности детей; зная визуальные признаки утомления, точно дозировать нагрузку, владеть навыками врачебно-педагогического контроля.