Работа с детьми с ослабленным здоровьем

Коржева Наталья Владимировна,
учитель физической культуры высшей категории,
МБОУ "СШ № 6", Республика Адыгея, г. Майкоп;
E-mail: volkova_nata@list.ru

Огурцов Сергей Леонидович,
учитель физической культуры, высшей категории,
МБОУ "Лицей № 8", Республика Адыгея, г. Майкоп

Физическая культура — это совокупность материальных и духовных ценностей, достижений общества, относящихся к сфере физического развития, образования и воспитания.

Первостепенная задача школы направлена на то, чтобы дать школьникам знание без утраты их здоровья. Лишь совместными усилиями врача, учителей, воспитателей, психолога, логопеда, можно глубже понять сущность того или иного дефекта, выбрать наиболее оптимальный результативный комплекс ребенку. Учеными доказано, что более чем на половину здоровье зависит от образа жизни. Вот почему каждый человек является кузнецом своего здоровья.

Здоровье ребенка во многом определяется уровнем физического развития и функциональных возможностей организма, основы которых закладываются в детском возрасте.

Укрепление общего физического состояния и здоровья, а главное — привитие навыков постоянных занятий физической культурой в будущем будет, по-видимому, способствовать и сохранению и улучшению функций организма.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10-15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Нагрузка на уроках подбирается с учетом возраста, пола, медицинской группы и подготовленности учащихся. Т.е. на уроках присутствуют такие методы обучения, как групповой и индивидуальный.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

— укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

— улучшение показателей физического развития;

— освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;

— постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

— закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

— формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

— воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

— овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние

организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;

— обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;

— обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;

— соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Программа работы с детьми делится на несколько разделов.

1) Подготовительный раздел.

С этими учащимися решаю следующие задачи:

— умеренное общетонизирующее воздействие на организм;

— организация занимающихся в целях подготовки их к выполнению сравнительно сложных по координации движений;

— фиксация внимания на осанку.

Для решения этих задач применяются упражнения: ходьба, кратковременный бег, общеразвивающие гимнастические упражнения, упражнения с фиксацией правильной осанки (см. приложение № 1, 2, 3).

2) Основной раздел.

Здесь решаются следующие задачи:

— коррекция основных и сопутствующих проявлений дефекта осанки;

— укрепление отдельных мышечных групп;

— совершенствование деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Для решения этих задач применяются упражнения: корригирующие, общеразвивающие без отягощения, с гимнастическими палками, со скакалками, гантелями, с сопротивлением, нетрадиционные спортивные игры.

Во второй части основного раздела решаю следующие задачи:

— осознание мышечно-суставных ощущений правильной осанки;

— совершенствование координации движений и двигательных навыков на фоне сохраняемой правильной осанки;

— совершенствование деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и др. систем органов.

Для решения этих задач применяются упражнения специальные упражнения, способствующие осознанию мышечно-суставных ощущений правильной осанки, формированию навыка правильного положения тела во время игр, ходьбы. Для сохранения правильной осанки очень важно уметь расслаблять и напрягать отдельные мышечные группы.

Подвижные игры — наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи.

При занятиях подвижными играми учитывается реакция на организм обучающихся. Это тем более важно, что игры труднее дозировать, чем физические упражнения.

Выявление уровня развития двигательных качеств у школьников сопряжено с определенными трудностями, связанными, в первую очередь, с недостаточным освоением видов движений,

недостаточным уровнем мотиваций при выполнении упражнений, то есть неспособностью адекватно понимать задания.

Важным обстоятельством, которое необходимо учитывать при работе по коррекции двигательных нарушений у детей с ЗПР, является то, что у них в наибольшей степени нарушены не элементарные движения, а сложные двигательные акты, требующие осмысления, словесного опосредования, регуляции со стороны коркового уровня. Вместе с тем, дети с органическим поражением ЦНС имеют значительные потенциальные возможности в развитии.

Индивидуальный подход выражается в коррекции конкретного двигательного нарушения у ребенка, индивидуального развития каких-либо двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Особое внимание уделяется координации движений.

Некогда не ругайте детей за то, что они на уроках крутят головой, а это очень полезно. А именно в это время усиливается кровоток и головной мозг начинает работать.

Например, сядьте пожалуйста ровно, закройте глаза и попробуем с Вами порисовать цифры. Сначала рисуем цифры справо-налево, а затем слева-направо. Рисуем цифры носиком так, чтобы голова то же двигалась. Рисуем сначала нолик (справа налево, а затем наоборот), затем единицу (при рисовании единицы — она будет получаться одна правильная, а другая нет) и т.д.