Автор: Лебедев Егор Олегович

 Учитель: Истории.

Физкультурно-спортивные мероприятия как средство формирования здоровьесбережения и социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Процесс социализации ребенка успешно может протекать только в среде, оказывающей положительное воздействие на его здоровье. Здоровьесберегающая среда способствует рациональному использованию у воспитанников интеллектуальных и физических ресурсов в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей. Сегодня не вызывает ни у кого сомнения необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства для детей с ОВЗ. Здоровьесберегающая среда обеспечивает благополучное развитие ребенка, и способствует его успешной социализации. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс. Обучение воспитанников с ОВЗ с применением здоровьесберегающих технологий имеет решающее значение для развития и их социализации в обществе. В нашей школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи — сохранить здоровье воспитанников, приучить к активной здоровой жизни, способствуют социализации воспитанников. Большую работу по укреплению здоровья воспитанников провожу во внеурочное время, включая мероприятия, направленные на формирование навыков здорового образа жизни — это беседы, конкурсы, занятия здоровья, оздоровительные мероприятия такие как:

***Утренняя зарядка***

Каждый день у воспитанников нашей школы, начинается с утренней зарядки. Физические упражнения поддерживают необходимый жизненный уровень организма, в значительной мере совершенствуют все его функции, развивают физические качества воспитанников.

***Подвижная игра***

В формировании разносторонне развитой личности воспитанника подвижным играм отводится важнейшее место. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. При проведении мероприятий стараюсь сочетать подвижные игры разной направленности. Игры подбираю в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями, состоянием здоровья, местом и временем проведения. Принимаю во внимание желание воспитанников играть, обеспечивая тем самым положительный эмоциональный настрой. Для обучающихся с нарушением в развитии важно, из каких двигательных элементов состоит игра, с какой интенсивностью она проводится, как отвечает на полученную нагрузку организм. Важно, чтобы нагрузка была доступной для ребенка и не вызывала у него напряжения. Нагрузку в подвижных играх регулирую таким образом:

– сокращение длительности игры;

– введение перерывов для отдыха;

– уменьшение величины игровой площадки;

– упрощение правил игры;

– выведение из игры воспитанника, имеющего явные признаки усталости.

Соблюдение правил, умение слушать и выполнять команды, все это воспитывает выдержку и дисциплинированность, способность быстро ориентироваться в неожиданной обстановке.

***Игра— эстафета***

Наряду с подвижными играми с детьми с ограниченными возможностями здоровья, уместно вводить игры — эстафеты, где присутствует элемент соревнования. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личностных интересов, желанию всей команды, от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игра в команде воспитывает умение действовать в коллективе, воспитывает чувство взаимной выручки. Как указывал А. С. Макаренко, «вызывать у мальчиков и девочек гордость не только своими личными успехами, а главным образом успехами команды или организации». Особенность игр-эстафет заключается в том, что короткие по времени периоды повышенной двигательной активности чередуются с интервалами отдыха, где физическая нагрузка сводится к минимуму. Это делается для того чтобы не произошло эмоциональное перевозбуждение из-за ответственности перед командой. В играх — эстафетах с большим желанием участвую воспитанники, передвигающиеся на колясках. Дети, овладевшие управлением коляски, могут передвигаться в игре — эстафете самостоятельно. Если ребенок испытывает затруднения в передвижении на коляске, то воспитатель берет на себя эту роль и помогает воспитаннику выполнить задание в эстафете. Самое главное, что игра приносит ребенку положительные эмоции, создаёт благоприятные условия для приобщения детей к занятиям физическими упражнениями, что является необходимым для гармоничного развития ребенка, способствует формированию коллектива, и дает возможность социализироваться в обществе.

***Спортивная игра***

Использование спортивных игр и других видов спорта направлены на формирование целенаправленного изменения физического состояния и работоспособности воспитанников, посредством использования спортивной тренировки. Такие игры как: дартс, бадминтон, волейбол, настольный теннис. Эти игры характеризуются относительным разнообразием движений, способствующим развитию двигательной реакции, координации движений, выносливости, воли, настойчивости. Если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. В результате такого комплексного подхода к проблеме здоровьесбережения у воспитанников складывается полное, четкое представление о принципах и правилах ведения здорового образа жизни, вырабатывается стремление заниматься физической культурой. В заключение хотелось бы отметить, что применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения детей с ОВЗ приводит к следующим результатам: у воспитанников повышается самооценка, совершенствуются умения и навыки, которые помогут дальнейшей успешной адаптации его в современном обществе.

*Литература:*

Обучения детей с нарушением интеллектуального развития. Олигофренопедагогика. Издание 3 под редакцией Пузанова. Издательский центр «Академия». Москва 2008г.

 Основы олигофренопедагогики. Издание 2 В. М. Мозговая, И. М. Яковлева, А. А. Ерёмина. Издательский центр «Академия». Москва 2008г.

 Маханева М. Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. — М.:АРКТИ, 1999.

Журнал «Начальная школа» № 11, 2010г. Статья О. А. Стригоцкая «Веселые упражнения и подвижные игры». Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. — М.: Мозаика — Синтез, 2002.

Журнал «Начальная школа» № 10, 2010г. Статья Н. Н. Давлятчина «Формирования основ здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий». Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. № 2.