### Физическое воспитание умственно отсталых учащихся

#### 1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ, КОРРЕКЦИИ И АДАПТАЦИИ

физическое воспитание отсталый двигательный коррекция

Физическое воспитание в системе коррекционного обучения и воспитания – это комплексное воздействие на личность умственно отсталого школьника с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе. Такой комплексный подход к системе физического воспитания определен необходимостью всесторонней помощи лицам, имеющим отклонения в психофизическом развитии.

Состав учащихся в конкретном учебном классе, группе разнороден по своим психофизическим особенностям. В настоящее время в коррекционной школе могут обучаться дети с умственной отсталостью различной степени тяжести. Дети с нарушением интеллектуальной деятельности конкретной клинической градации могут иметь различные нарушения моторики и физического развития. Несформированность более простых движений у детей‑олигофренов обусловлена поражением корковых функций; сложные нарушения моторики связаны с поражением двигательного анализатора и других систем, в том числе речедвигательных.

Таким образом, можно сделать вывод:

♦ двигательный анализатор играет важную роль в развитии функций мозга, он имеет связи со всеми структурами центральной нервной системы;

♦ существуют определенные принципы и закономерности развития моторики;

♦ моторика детей с нарушениями интеллектуального развития в онтогенезе осуществляется по тем же принципам и закономерностям, что и у здоровых детей, но значительно медленнее;

♦ нарушения моторики неблагоприятны для психического развития ребенка с нарушениями интеллектуального развития;

♦ нарушения моторики следует корректировать, используя сохранные, не пострадавшие движения или менее выраженные нарушения двигательной сферы.

Физическое развитие – это процесс изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в процессе жизни и деятельности и индивидуальных особенностей человека.

Установка на развитие личности умственно отсталого ребенка предполагает:

♦ включение школьника в доступные виды деятельности, в том числе и занятия физическими упражнениями;

♦ крепкое здоровье, хорошее физическое развитие;

♦ оптимальный уровень двигательных возможностей;

♦ физическое совершенство;

♦ потребность в движении, ориентировке и участие в спортивных (доступных) соревнованиях;

♦ коррекция выявленных нарушений моторики и физического развития.

При поступлении в школу на каждого ученика заводится «Карточка здоровья ученика».

#### 2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание как комплексная система представлено уроками физической культуры, системой занятий в режиме учебного процесса и дополнительными формами после уроков. Организация его целиком и полностью возлагается на учителя физической культуры. Именно от его профессиональной грамотности, знаний особенностей психофизического развития учащихся, личного обаяния будет зависеть успех работы. Учитель как личность должен соответствовать требованиям специального образования.

Основным документом для учителя является комплексная программа физического воспитания для коррекционной школы VIII вида, составленная на основе дидактических, специальных коррекционных и общефизических принципов, а также принципов построения собственно программы (линейность, концентричность и линейно‑концент‑ричность).

Основными нормативными документами, рекомендующими систему физического воспитания в коррекционной школе, являются:

♦ Закон Российской Федерации «Об образовании»;

♦ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

♦ методические рекомендации к организации занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.

Физические упражнения сгруппированы с учетом направленности и воздействия на функциональное состояние учащихся и представлены целостной системой, позволяющей корригировать нарушения физического развития, формировать определенные умения и навыки и развивать двигательные качества.

Упражнения в программах представлены:

♦ общеразвивающими и корригирующими упражнениями с предметами и без предметов;

♦ общеразвивающими и корригирующими упражнениями с элементами бега, метания, прыжков, бросания и ловли мячей;

♦ корригирующими упражнениями специальной направленности (развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений);

♦ подвижными и спортивными играми;

♦ катанием на лыжах и коньках;

♦ плаванием.

Любое физическое упражнение характеризуется внутренней и внешней структурами своих проявлений. Внутренняя структура указывает на взаимосвязь различных процессов функционирования организма (отдых, утомление, релаксации и т. д.). Внешняя сторона – это результат проявления упражнения в различных соотношениях (пространственных, временных, силовых).

Известно, что в отечественной педагогике, в том числе и в олигофренопедагогике, физическое воспитание рассматривается в общем и более конкретном смысле: в первом случае – как социально значимое явление, поскольку подростков с нарушениями интеллектуального развития необходимо функционально готовить к жизни; во втором – как одно из средств коррекции недостатков физического развития и моторики. Таким образом, содержание физического воспитания в коррекционной школе VIII вида включает:

♦ педагогический процесс, направленный на развитие личности умственно отсталого школьника как субъекта педагогического процесса;

♦ физическую культуру как учебный предмет с определенными целями, задачами, принципами, методами обучения;

♦ условия и среду, в которых подросток с нарушениями интеллектуального развития обучается, воспитывается и совершенствуется как личность.

Школьная, трудовая и в дальнейшем социально‑спортивная среда оказывают огромное влияние на индивидуальные проявления личностных черт: усвоение знаний, овладение движениями и жизненно важными двигательными действиями.

Именно в процессе физического воспитания происходит усвоение знаний, что помогает любому ребенку, подростку включиться в занятия физкультурой, достичь «спортивных» результатов, научиться участвовать в различных формах дополнительного образования.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» объединяет четыре компонента:

♦ информационный представляет собой средства, методы и формы организации двигательной деятельности, контроль за уровнем здоровья, физическим развитием и двигательной подготовленностью;

♦ мотивационный предполагает включение ученика в систему выполнения физических упражнений с целью удовлетворения двигательных потребностей;

♦ операционный определяет формы планирования занятий физическими упражнениями, регулирование различных видов нагрузки с учетом участия конкретной личности в системе физического воспитания;

♦ коррекционно‑развивающий способствует определению и выбору средств коррекции нарушений физического развития, моторики, познавательной деятельности учащихся.

В соответствии с этим в программе по физической культуре выделены задачи обучения физическим упражнениям, отдельные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся, указаны основные виды физических упражнений.

Программный материал носит избирательный характер.

Цель физического воспитания конкретизируется в ее прикладной направленности и заключается во всестороннем развитии школьника. Прикладное направление – это не только участие в каких‑то физических двигательных нагрузках, это и привлечение к занятиям спортом (олимпийское и параолимпийское движение).

Как уже отмечалось, основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, направленные на формирование жизненно важных умений и навыков, воспитание физических качеств, развитие физических способностей, повышение адаптивных свойств организма и, конечно же, устранение отклонений в состоянии здоровья, нарушений физического развития.

В программах по физической культуре четко определены задачи физического воспитания умственно отсталых школьников, подобраны основные виды упражнений. По способу воздействия на организм занимающегося выделяют упражнения: общеразвивающие и корригирующие без предметов; упражнения на осанку; дыхательные; расслабления мышц; с положениями головы, туловища, конечностей; с предметами и на снарядах.

Кроме того, упражнения классифицируют по виду состязательной деятельности (гимнастические, плавательные, легкоатлетические, игровые), по их структурным особенностям (комбинационные, циклические и ациклические).

В ациклических упражнениях движения постоянно изменяются (прыжки, метание, кувырки, игры).

В понятие «комбинационные действия» вкладывается возможность человека выполнять одновременно несколько двигательных действий (игры – волейбол, баскетбол, футбол, хоккей). Упражнения этого вида действий достаточно широко представлены в программах.

Координационные способности связаны с качеством выполнения упражнений (физические качества и способности – сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, управление движениями в пространстве и времени).

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Например, отталкивание ногами от гимнастического мостика и руками от гимнастического коня (козла) позволяют совершенствовать сенсорные (чувствительные) механизмы регуляции движений.

С учетом компонентов и содержания учебного материала в «Программе по физическому воспитанию» представлены следующие основные движения.

Ходьба и бег

Эти основные совокупности согласованных движений в жизни человека играют важную роль общефизического и прикладного характера. Они относятся к циклическим видам движений. Походка школьника должна быть ритмичной, с хорошей координацией рук и ног. При беге подросток, да и взрослый человек, выбирает соответственную позу, может некоторое время ее сохранять, но главным остается правильное положение спортсмена.

Большинство учащихся коррекционной школы не умеют правильно ходить. Их этому надо учить с первого класса. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что учителю даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями являются: некоординированность движения рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение обеих рук), неумение держать прямо голову, пружинистая походка и т. д.

Задача учителя – последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног, обучать умению сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади учащимися.

Учитель должен помнить, что ходьба и бег – жизненно важные прикладные двигательные действия и что при обучении огромное значение имеет личная демонстрация этих действий.

Для детей трудна ходьба, высоко поднимая колени. Учитель показывает, а затем просит детей выполнить движения на месте, но высоко поднимая колени, и потом короткими шагами передвигаясь вперед.

Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп: на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках; с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флажками, скакалкой и т. д. в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах).

Задания должны быть доступными, понятными, хорошо иллюстрированы, с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, счет, команду учителя, хлопки, сигналы.

Бег

Это естественный вид движений должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном варианте. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство умственно отсталых школьников не понимают назначение бега, не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределить энергетический потенциал.

Дети с трудом овладевают навыками бега, поэтому уже в I–IV классах их обучают бегу с сохранением осанки, перебежкам группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 минут, челночному бегу (3 х 10 м), круговой и встречной эстафете. Трудности обусловлены тем, что, поскольку бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), учитель предъявляет к нему разные требования.

Вот почему в коррекционной школе бегу необходимо обучать только в естественных условиях и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.

Прыжки

В младших классах начинается интенсивное обучение учащихся прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, высоту с шага (небольшого разбега), с прямого разбега в длину, высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат. При этом основное внимание учитель должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно же, качеству. Общее требование – правильное приземление: без потери равновесия, мягкое. Чтобы ребенок мог выполнить приземление, правильно «падать», вначале надо обучить его прыжкам с небольшой высоты, «в глубину». Это будет способствовать преодолению страха.

При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега, надо обратить внимание на сам разбег и отталкивание. В классах можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы, продолжая уделять особое внимание правильному приземлению. Как подготовительные упражнения к любому прыжку (в длину, высоту, опорному) можно использовать прыжки на одной‑двух ногах на месте, в движении, развивая тем самым у детей прыгучесть, силу отталкивания.

При этом следует осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья и нарушения в опорно‑двигательном аппарате (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки, которым обучают детей в младших классах, можно разделить на два вида: через вертикальное препятствие (прыжок в высоту) и через горизонтальное (прыжок в длину). Основная задача при этом – создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Для этого прыжок делят на элементы: правильный разбег, сильное отталкивание, координация движений в полете, мягкое приземление. Обучают разбегу с 3–4–5 шагов, постепенно приближая место отталкивания к постоянной зоне отталкивания.

Общая ошибка умственно отсталых школьников – длительное время отталкивания двумя ногами и приземление на одну ногу. Вот почему при обучении прыжкам в длину и высоту следует добиваться отталкивания одной ногой, а опорным прыжкам «в глубину» (обучение им начинается с III класса) – двумя. Опорный прыжок через гимнастического козла дети начинают выполнять только в IV классе.

Упражнения в метании

В младших классах главная задача – научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном использовании метания на уроке можно положительно и избирательно развивать нервно‑мышечный и костносвязочный аппараты как верхних конечностей и плечевого пояса, так и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия.

Но достаточно большое количество младших школьников не могут манипулировать мячом, с трудом собирают разбросанные по полу мячи. Одни из них, боясь уронить мяч, крепко сжимают его руками, другие, обладая слишком слабым захватом, не в состоянии долго удержать мяч, который постоянно выскальзывает у них из рук.

Можно сказать, что у большинства младших школьников кисть не готова к манипуляции с мячом. Вот почему в программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом к броску и ловле мяча. Со II класса начинает вводиться метание с места и на дальность. Метание в цель очень полезно начинать в конце III класса, продолжить в IV. Для этого необходимо широко практиковать подводящие и подготовительные упражнения.

При обучении переброске мяча, бросанию и ловле необходимо готовить детей к ориентировке в пространстве и времени.

Характерным для умственно отсталых школьников данной возрастной группы является то, что они как будто правильно воспринимают указание учителя и пытаются выполнить метание, как требуется, но само упражнение у них не получается. Например, в задании невысоко подбросить мяч, ноги поставить на ширине плеч, после отскока от пола принять мяч, вернуться в исходное положение дети всегда ошибаются: подбрасывают мяч очень высоко до 10–12 м, или наоборот, низко – 50–60 см. При этом они меняют позу, руки направляют в сторону летящего мяча, что не позволяет им своевременно подхватить мяч или быстро собрать мячи на полу. Это свидетельствует о несовершенстве координационных возможностей детей. Метание в цель учитель должен рассматривать как упражнения, способствующие обучению правильно метать на дальность. Навыки метания можно закрепить в подвижных играх с бросанием, ловлей и метанием.

Подвижные игры

При распределении подвижных игр на конкретный урок руководствуются дидактическими требованиями к изучению основного материала и степенью сложности изучаемых упражнений. Так, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину, высоту, то используют игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры. Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то предлагаются игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

Обучение нужно начинать с простых игр как по сюжету, так и по спортивной насыщенности. Следует постепенно практиковать игры, которыми пользуются сверстники, не имеющие отклонений в развитии.

В программе «Подвижные игры» игры распределены по признаку преимущественных двигательных действий: с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошки и мышки»); прыжков («Точный прыжок»; «Волк во рву»); бросанием, метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»); зимних игр («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»). И лишь в IV классе учащиеся начинают знакомиться с игрой «Пионербол», которая готовит их к игре в волейбол в старших классах.

Объяснение игры должно быть кратким, сам учитель может принять участие в игре. Наблюдая за действиями учителя, дети стараются действовать так же, спрашивают, если им что‑то непонятно.

Очень важны игры, включающие движения, по структуре и характеру аналогичные тем, которые изучаются в процессе занятий гимнастикой, бегом, прыжками, метанием, лыжной подготовкой. Элементарные умения и навыки, приобретенные детьми в игровых условиях, легче запоминаются, вариативны и даже облегчают овладение более сложными техническими упражнениями.

В IV–V классах можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям, поэтому в процессе игры часто возникают конфликты. Дети обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Учителю необходимо помнить, что спортивная игра не только направлена на закрепление сформированных умений и навыков, но и является важным средством воспитания.

Иногда учащиеся, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх же выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. Задача учителя – организовать игровую обстановку так, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате, выполняли движения качественно, рационально. Вот почему в коррекционной школе VIII вида часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, восприятия, внимания, координации движения, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи, а сами игры называются коррекционными. Они содержатся в программе каждого года обучения и должны включаться на занятиях.

Лыжная подготовка

Занятия лыжным спортом разносторонне влияют на организм человека. В специальной школе это активнейшее средство прикладного и коррекционного характера.

Занятия лучше проводить на территории школы или недалеко от нее, желательно без переходов улиц. Необходимо проложить две учебные лыжни (внутреннюю и внешнюю). Желательно, чтобы лыжня имела небольшой уклон. С попеременным двухшажным ходом дети начинают активно знакомиться с IV класса, задача учителя в I–III классах – обратить внимание на обучение скользящему шагу, передвижению без палок и с их помощью. Дети на уроках должны преодолеть на лыжах расстояние до 600 м во II классе; до 800 м в III классе; до 1,5 км в IV классе; более длинные дистанции в старших классах. Указанные нормативы носят условный характер и строго индивидуализированы.

Главная задача при обучении лыжам – ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами, палками, научить готовиться к занятиям, обучить основным строевым приемам с лыжами, построениям.

Самыми необходимыми способами передвижения на лыжах в период начального обучения должны быть: ступающий, скользящий и попеременный двухшажный ход; подъемы ступающим шагом, елочкой, лесенкой; спуск в основной и средней стойке; поворот «переступанием» вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж.

Упражнения в лазании и перелезании

Эти упражнения, обучение которым осуществляется индивидуально, – хорошее средство укрепления мышц рук и туловища, они помогают развитию смелости, ориентировки в пространстве, способствуют улучшению и развитию координационных возможностей.

В младших классах лучше не использовать упражнения при одиночной опоре, так как у некоторых детей имеются стертые парезы, а это, в свою очередь, не позволяет долго удержаться на снаряде.

Упражнения на развитие равновесия

Эти упражнения имеют огромное значение, поскольку способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Они используются как для обучения какому‑то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положениях.

В коррекционной школе предлагаются упражнения в сохранении равновесия на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней упражнений с различными предметами. Подобные упражнения требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому ими следует заниматься в среднем или медленном темпе, под наблюдением учителя, оказывающего помощь и страховку отдельным учащимся.

В результате многократного выполнения специально подобранных упражнений формируется навык в удержании равновесия.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия (его сохранение и поддержание) влияет на точность движений, ритм, темп, на развитие и улучшение координационных способностей.

Обучение равновесию надо начинать на полу: стоя на одной ноге, руки в сторону, вверх; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), рейке гимнастической скамейки, низкому бревну. Эти же упражнения можно выполнять с предметами: перешагивание через предмет, ловля и подбрасывание предметов (мяч, малая гимнастическая палка), сильным учащимся – прыжки вверх в шаге через вращающуюся скакалку.

Такая организация занятий не требует специальной затраты времени и вместе с тем способствует воспитанию чувства равновесия.

#### 3. УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В процессе овладения физическими упражнениями решаются образовательные, воспитательные, лечебно‑оздоровительные и коррекционно‑компенсаторные задачи.

Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, сообщение элементарных сведений по гигиене физических упражнений, состоянию здоровья ученика. С помощью специально подобранных упражнений, игр у детей в разной мере развиваются сила, ловкость, быстрота, выносливость. Все эти двигательные качества способствуют воспитанию у школьников уверенности в овладении как простыми, так и более сложными упражнениями.

Воспитательная задача решается параллельно с образовательной. На всех уроках воспитываются дисциплинированность, умение владеть своими эмоциями, честность, воля, настойчивость, дружба, чувство товарищества, взаимопомощи и выручки. Эта задача достаточно трудоемка, и иногда в рабочем плане‑конспекте учитель ее не определяет только потому, что не может быть обучения без воспитания и наоборот.

Решение лечебно‑оздоровительной задачи предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ученика, помогают развитию сердечно‑сосудистой и дыхательной систем.

Учитель должен подобрать специальные упражнения, придав им комплексный характер, и постоянно использовать этот комплекс для исправления нарушений физического развития, моторики.

Решение коррекционно‑развивающей задачи предполагает такую организацию занятий, при которых физические упражнения используются для коррекции имеющихся нарушений как в физическом развитии, так и в интеллектуальном.

Уроки физической культуры должны быть эмоциональными, вызывать интерес к двигательной деятельности. Показывая упражнения, чередуя их, учитель может вызвать интерес к их выполнению, предлагая игры, в которых эти упражнения используются. В III–IV классах можно практиковать упражнения в форме соревнований, типа «Кто самый находчивый!», «Кто точнее и быстрее!», в старших – спортивные игры.

Учитель должен серьезно готовиться к уроку: знать состав учащихся класса, их уровень физического развития, двигательной подготовленности, интеллектуальные особенности; познакомиться с учениками, посетив уроки математики, письма, трудового обучения; проконсультироваться с классным руководителем, врачом школы. Только тогда можно надеяться, что задачи урока будут реализованы.

Готовясь к уроку, учитель должен учитывать результаты предыдущих уроков, отношение детей к занятиям, что дети не могли успешно выполнить и почему. Необходимо уделить серьезное внимание подбору физических упражнений и даже игр. Определить место построения детей в зале, свое место, перемещения, как и в какой последовательности выполнять упражнения, ожидаемый результат.

Композиционно урок физической культуры состоит из 4 частей в отличие от уроков в классах общеобразовательной школы. Каждая из этих частей выполняет свои организационно‑дидактические задачи и помогает учителю приучить учащихся самостоятельно готовиться к уроку, решать задачи обучения.

При планировании уроков учитель должен учитывать:

♦ где будет проводиться урок – в зале или на улице;

♦ в каком состоянии предполагаемое место занятий;

♦ обеспечение урока оборудованием, спортивным инвентарем;

♦ какое место в учебном расписании занимает данный урок, его тип;

♦ готовность детей к предложенным нагрузкам на уроке;

♦ интерес детей к занятиям на уроке.

Четкое распределение подобранных упражнений по частям, методическое выполнение их обеспечит спокойное проведение урока.

Вводная часть является организационной. Учитель приводит учащихся в зал, помогает приготовиться к уроку, приучает к командам (в подготовительном и I классах – к распоряжениям), строит в указанном месте и направлении, чтобы при передвижении они не мешали друг другу, видели учителя, выполняли различные задания, а учитель мог оказать помощь. Детей можно строить по росту либо по уровню интеллектуального и физического развития.

Начиная со II класса, построение производится по команде учителя, с расчетом по порядку. Свое место учитель определяет лично. Он может идти рядом с детьми, впереди. При входе в зал занимает место впереди и указывает форму построения.

Место построения можно обозначить с указаниями его каждому ученику в виде кругов, квадратов, треугольников или других символов. В таком случае дети быстрее запоминают свое место и ученика, возле которого стоят.

Подготовительная часть имеет четыре функции. Суть первой из них состоит в подготовке организма учащихся к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки служат комплексы упражнений общеразвивающего характера: с гимнастическими палками, флажками, мячами, обручами, с элементами ходьбы, прыжков, приседаний и т. д. Содержание подготовительной части зависит от общих и частных задач урока.

Вторая функция подготовительной части урока заключается в том, что из предложенных упражнений учитель выбирает два‑три, направленных на формирование двигательных умений и навыков.

Третья функция – использование подготовительных физических упражнений как средства формирования определенного двигательного качества.

Четвертая функция – включить в подготовительную часть упражнения, направленные на коррекцию основного и сопутствующих дефектов.

Таким образом, подготовительная часть урока, которая может длиться 10–15 минут, будет содержать 8–10 упражнений различного характера.

В третьей, основной части урока решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики и легкоатлетические упражнения, а также игры различного характера и направленности с элементами бега, прыжков, строя, метания, строевыми упражнениями.

С младших классов на уроках физкультуры закладываются основы движений, расширяются двигательные возможности, формируются простые двигательные умения и навыки. Задача учителя в основной части урока – подобрать упражнения, которые решали бы перечисленные задачи и удовлетворяли физиологические потребности учащихся. Необходимо соблюдать последовательность разучивания упражнений.

Заключительная часть выполняет две функции:

♦ подготовить учащихся к последующей деятельности, чтобы они могли спокойно приступить к занятиям на других уроках или во внеурочное время;

♦ подвести итог урока, оценить умения и навыки учащихся, их отношение к уроку, старания.

Первая функция обеспечивается снижением нагрузки на организм детей, для чего используются строевые упражнения; общеразвивающие с предметами и без предметов; игры имитационного характера на внимание, на развитие памяти, наблюдательности; упражнения на расслабление.

При подведении итогов, когда выставляется оценка в дневник и в классный журнал, дети могут стоять в шеренге или сидеть на скамейке. Уход детей из зала должен быть строго организован.

Заключительная часть урока длится 3–5 минут, до 7 минут в подготовительных и I классах.

Структура урока может меняться в зависимости от задач урока, состава детей и учебного материала. При этом обучение детей физическим упражнениям должно сочетаться с индивидуальным подходом, не влияющим на фронтальное прохождение материала.

В коррекционной школе практикуют следующие типы уроков: вводные (ознакомление с новым материалом), смешанные (комбинированные), уроки совершенствования и контрольно‑зачетные. Каждый урок имеет конкретные, комплексно реализуемые задачи.

#### 4. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Длительное пребывание учащихся в школе, обучение в классах, работа в школьных мастерских требуют строгого выполнения режима дня. Для коррекционной школы различают: тепловой, световой, санитарно‑гигиенический, лечебно‑оздоровительный, двигательный и охранительный виды режимов. Учащиеся естественно переключаются с одного вида на другой, чему способствуют мероприятия с разнообразной двигательной активностью.

В число таких мероприятий могут входить:

♦ утренняя зарядка, в процессе которой учащиеся обязательно вместе с воспитателем, медсестрой или учителем физкультуры выполняют упражнения общефизической направленности, что дает возможность включить школьника в ритм дневной деятельности;

♦ гимнастика до занятий, общеразвивающие и дыхательные упражнения для которой подбираются так, чтобы успокоить детей перед уроком;

♦ физкультминутки на общеобразовательных уроках для снятия утомления, переключения ученика с одного вида деятельности на другой. Это пять‑шесть упражнений малой интенсивности с речитативами (в младших классах) или в обыкновенном режиме;

♦ физкультпаузы – более интенсивное выполнение физических упражнений на уроках трудового обучения, на больших переменах. Учащиеся заранее разучивают с учителем физкультуры два‑три комплекса упражнений с учетом специфики вида труда. Можно практиковать малоинтенсивные подвижные игры (большинство их представлено в программе по физическому воспитанию);

♦ спортивные прогулки после уроков. Воспитатель заранее выбирает маршрут, сообщает его учащимся, указывает (определяет) цели, задачи прогулки, отмечает в своем рабочем плане воспитательной работы, согласовывает с врачом школы, администрацией.

Особое внимание следует обратить на спортивно‑массовые мероприятия. Среди них самыми массовыми и наиболее действенными являются занятия в спортивных кружках по отдельным видам спорта: легкоатлетические, гимнастические, плавания, спортивных и подвижных игр.

Занятия в кружках, которые могут проводить учителя физкультуры школы и тренеры, имеющие специальную спортивную классификацию, требуют серьезного подхода к комплектованию групп, выбору мест и условий занятий, а также уровню физического развития учащихся. Старших школьников можно включать в группы подростков с нормальным развитием, что будет способствовать их интеграции в здоровую среду. При этом следует осторожно относиться к учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе.

Спортивные соревнования могут проводиться как внутри коррекционной школы, так и с другими школами. Соревнования между школьниками разных классов способствуют созданию сборных команд школы. Команды могут комплектоваться по смешанному типу (настольный, большой теннис, «Веселые старты», различные эстафеты), по половому признаку, по возрастному (футбол, волейбол, лыжные гонки, бег на коньках – старшие классы; плавание, гимнастика, подвижные игры – младшие классы). Главное требование к учителю при проведении соревнований – сопереживать вместе с учеником, учить его правильно реагировать на победу и поражение. Сама организация соревнований – общепринятая. Особое внимание следует обращать на внешний вид соревнующегося, его поведение. Результаты соревнований должны освещаться на специальном стенде. Награждать лучших, отличать их спортивные успехи желательно на школьных линейках.

Физкультурные праздники, в которых должно участвовать как можно больше школьников, органически вписываются в систему физического воспитания. Содержание программы праздника должно соответствовать возрасту школьников, их двигательной подготовленности, уровню интеллекта и опыту участия в празднике.

В системе адаптивной физической культуры различают рекреационно‑оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Встречаются спортсмены с нарушениями интеллектуального развития, которые достигают хороших результатов в процессе соревнований. Это те школьники, у которых моторные функции и физическое развитие не имели нарушений. Дети и подростки коррекционных школ VIII вида охвачены системой специальной олимпиады (Special Olympics), девиз которой провозглашает не победу, а участие в соревнованиях.