

Тилекеев К. М., Козукеева А. А.

**ӨНҮГҮҮСҮ НАЧАР БАЛДАРДЫН АДАПТАЦИЯЛЫК,
ФИЗИКАЛЫК МАДАНИЯТ**

Тилекеев К. М., Козукеева А. А.

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ
С НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ**

К. М. Tilekeev, A. A. Kozukeeva

**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR
CHILDREN WITH DISABILITIES**

Аннотация: Бул макалада атайын (жардамчы) мектептин окуучуларына физикалык жактан тарбиялоо жана өнүктүрүү өзгөчөлүктөрү, аларды коррекциялоо, жалпы чыңдоо мүмкүнчүлүгү жана спецификалык көнүгүүлөрдү жалпы майда моторикаларды өнүктүрүү каралган.

Негизги сөздөр: Физикалык жактан тарбиялоо жана өнүктүрүү, майда моторикаларды жалпы чыңдоо жана көнүгүүлөр, ден-соолукту сактоо технологиясы

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности физического воспитания и развития учащихся специальной (вспомогательной) школы, возможности их коррекции общеукрепляющими и специфическими упражнениями для развития общей и мелкой моторики.

Ключевые слова: Физическое воспитание и развитие, общеукрепляющие упражнения, мелкая моторика, здоровьесберегающие технологии.

Annotation: This article discusses the features of physical education and development of students special (auxiliary) school, the possibilities of their correction, tonic and specific exercises for the development of gross and fine motor skills

Keywords: physical education and development, strengthen drills, fine motor skills, health-preserving technology.

Известно, что мышечная активность – залог полноценного развития ребенка, она влияет не только на внутренние органы, дыхательную и сердечную деятельность, но активизирует рецепторы мозга, способствует умственному росту и совершенствованию. Но, к сожалению, у детей с отклонениями в умственном развитии происходит ослабление систем организма.

Особенно этому подвержены дети с ограничениями в движениях, поэтому из-за вынужденной гипокинезии они и их тело находится в невыгодных условиях, и если с ними не заниматься физическими упражнениями, симптомы болезни могут усилиться и прогрессировать.

У детей с аномальным умственным развитием часто встречаются поражения мозговой деятельности, что накладывает отпечаток на общее физическое состояние. Иммуитет их ослаблен, часто недобирают в весе и росте, нарушена координация движений, осанка, моторика, часто сопутствуют произвольные мышечные сокращения, синкинезии. [1]

Иногда такие дети по внешним признакам выглядят как здоровые, но зачастую им недоступны целенаправленные двигательные мероприятия, поэтому о полном физическом

здоровье у таких детей речь не идет, просто возможна разная степень выраженности и разная их сочетаемость. Исходя из этих проявлений и симптоматики, подбирается и лечебная гимнастика и физические упражнения, способствующие коррекции состояния и исправлению дефектов.

Поэтому физическое воспитание должно быть направлено на общее укрепление детского организма, привитие потребности активно двигаться, развитие гармоничного строения тела и мышц, хорошей работы всех систем организма, его закаливание. Вместе с тем специальные упражнения помогут совершенствовать моторику, освоить полноценные движения и закрепить эти навыки.

В комплексы занятий включаются упражнения, развивающие разные виды мышц: спины, плеч, ног. Формируется осанка, оттачивается координация движений, их точность, дети лучше удерживают равновесие. Используются подвижные игры, способствующие совершенствованию движений. Обязательно вначале и после занятий, ходьба. Непременно проводится профилактика плоскостопия, дыхательные упражнения. Занятия по длительности значительно меньше, чем со здоровыми детьми, так как учитывается повышенная утомляемость малышей с патологией. [2]

При проведении физкультурных занятий следует учитывать неустойчивость психики детей с нарушениями, поэтому атмосфера доброжелательности, психологического комфорта и покоя, шадящий режим – условия их проведения.

Если правильно организовать обучение, то физическое воспитание выполняет многие задачи: оно учит детей преодолению трудности, развивает целеустремленность, организованность. Помогает им контролировать себя, доброжелательно общаться со сверстниками. **Физическое развитие** лежит в основе организации всей жизни детей в СВШ и определяет организацию предметной и социокультурной среды. Сущность данного направления работы в совершенствовании функций организма в целом, полноценном развитии основных движений, двигательных навыков, мелкой дифференцированной моторики пальцев рук.

Задачами специализированных школ в рамках данного направления являются:

- охрана здоровья детей, закаливание их организма;
- полноценное развитие основных движений, двигательных навыков, совершенствование моторики рук;
- воспитание культурно-гигиенических привычек. [3]

Возможности использования физических упражнений в целях коррекции и компенсации нарушенных функций у аномальных детей определяется важностью роли мышечной системы во всей жизнедеятельности детского организма. При недостаточном объеме двигательной активности резко ослабляется деятельность мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других физиологических систем организма. При дефектах зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, а также интеллектуальных нарушениях организм детей находится в неблагоприятных условиях не только из-за отклонения в работе определенных функций, вызванного патологическим процессом, но и вследствие вынужденной гипокинезии. Аномальные дети не получают необходимой ежедневной порции движений. Последнее ухудшает состояние их организма и часто способствует прогрессированию заболевания. Создается *порочный круг*: болезненное состояние ведет к ограничению двигательной активности детей, а это в свою очередь ухудшает состояние. Данной ситуации можно избежать при своевременном и систематическом применении дозированных физических нагрузок.

Поэтому, с учетом региональных и климатических условий, а также возрастных и индивидуальных особенностей детей, включает занятия по физическому воспитанию, игры и развлечения на воздухе. Традиционно, в ходе занятий решаются как общие возрастные, так и коррекционные задачи. В целях стабилизации нервно-психического состояния некоторых детей время прогулок и сна для них может удлиняться.

Работа по коррекции дефектов физического развития учащихся проводится комплексно по двум направлениям: медицинскому и педагогическому.

К первому относятся: медикаментозное специфическое и физиотерапевтическое лечение, массаж и ЛФК, ортопедическая помощь, диетическое питание.

К педагогическому – индивидуальные занятия по коррекции психического развития, моторной сферы, поведения, соблюдение охранительного режима, трудо- и игротерапия.

Специфическая лечебная работа направлена на укрепление здоровья и нервной системы воспитанников, а также на стабилизацию текущих патологических процессов. Диетическое питание показано определенным группам умственно отсталых детей (например, страдающих гипофизарным ожирением, фенилкетонурией, с астеническим синдромом, нарушением работы вегетативных центров).

Развитие движений детей – олигофренов осуществляется общепринятыми средствами: утренняя гимнастика, подвижные игры и развлечения, занятия по физической культуре, ритмике и труду, во время музыкальных занятий.

Основным требованием к проведению занятий является обязательное включение упражнений для **детей с нарушениями интеллекта**. [4]

Учитывая неустойчивость нервной системы детей с нарушением интеллекта, их низкую работоспособность представляется важным соблюдение охранительного режима: спокойная, деловая, без эмоционального напряжения обстановка, превенция возможных конфликтов между детьми, шума в группах, доброжелательность и толерантность взрослых к затруднениям детей. Реализации требований охранительного режима способствует небольшое количество детей, одновременная работа с родителями, с учителями.

Особое значение в физическом воспитании ребенка с умственной отсталостью имеет работа по **формированию культурно-гигиенических навыков**, которые составляют одну из основ общей культуры поведения. Программой **специального вспомогательного школа** предусмотрено формирование следующих культурно-гигиенических навыков:

- навыки соблюдения чистоты тела (мытьё рук, умывание лица, культурное пользование туалетом...);
- культура питания: умение спокойно вести себя за столом, правильно пользоваться столовыми приборами, благодарить за еду, помощь);
- навыки аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования и умение самостоятельно пользоваться ими.

В основе работы по физическому воспитанию в детском саду лежит принцип индивидуального подхода. Поэтому важное место в практике занимают индивидуальные занятия с элементами игра- и трудотерапии. На эти занятия прежде всего направляются дети-олигофрены с психомоторным возбуждением и с шизофреническим синдромом.

Цель занятий – улучшить поведение детей, снять моторное беспокойство, чувство тревоги, страха, заставить проявить волевое усилие в решении простейшей задачи. Занятия непродолжительны и решают одну какую-либо задачу, например, индивидуальное занятие по развитию моторики с ребенком включает следующие этапы: **1. Общеукрепляющие упражнения для корпуса и рук;**

2. Упражнения и игры для мелких мышц рук, основная задача-повысить тонус мышц, укрепить мышцы-антагонисты;

3. Упражнения в выполнении бытовых моторных навыков:

расстегнуть и застегнуть пуговица кофты, собрать и убрать со стола в портфель книги...;

4. Выполнение работы по хозяйственно – бытовому труду или изобразительная деятельность.

Контекст индивидуального занятия является наиболее благоприятным для коррекционно-развивающей деятельности, когда отсутствуют посторонние, внешние раздражители и всё внимание педагога направлено на одного ребенка.

Процесс формирования того или иного навыка у ребенка – олигофрена происходит с большим трудом и требует длительного времени. Он может быть разделен на следующие этапы:

1. Подготовительный. Не продолжителен по времени. Задача – создать у детей положительное отношение, например к умыванию (основной метод – метод разъяснения)

2. Дидактический. Обучение приемам выполнения, установление их логической последовательности (основной метод – метод показа).

3. Практическое усвоение гигиенического навыка. Самый продолжительный этап. Осуществляется при помощи методов требования и упражнения. Особое внимание уделяется проведению режимных моментов.

4. Контроль усвоения детьми навыка с целью определения уровня его сформированности. [5]

При формировании определенного навыка возможно дробление этапов усвоения с учетом возможностей детей на отдельные операции (вдевание шнурка в нижнее отверстие ботинка, складывание шнуров «накрест», продолжение шнуровки до конца, завязывание шнурков на один бантик, завязывание шнурков на двойной бант). Огромное значение в формировании навыка играют многократные повторения и упражнения (до автоматизации).

Литература:

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Избранные психологические труды: в 2-т. М.:2-т. М.:Педагогика. 1980. Е. 1.
2. Веневцев С. И. Дмитриев А. А. Оздоровление коррекция психофизического развития детей с нарушениями интеллекта средствами адаптивной физической культуры.
3. Воронкова В. В. и др. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещение. 2004.
4. Выготский Л. С. Основы дефектологии. Лань. 2003.
5. Выготский Л. С. Проблемы дефектологии. М.: Просвещение. 1995.

Рецензент: д. пед. н., профессор Калдыбаева А. Т.
