Ходина Татьяна Васильевна

МОУ "Лицей №8" город Тихвин Ленинградской области

Учитель

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗПР*.***

 В настоящее время в классах часто встречаются дети с ЗПР, которые обучаются по обычной программе. Неразрывно с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением связано и физическое воспитание. Оно является неотъемлемой частью гармоничного воспитания школьников.

 В ходе обучения физической культуре решаются оздоровительные, образовательные, воспитательные и коррекционные задачи. Задания направлены на укрепление здоровья и физического развития детей, на формирование и совершенствование ряда двигательных умений и навыков, правильной осанки и координации движений. Эти задачи предусматривают также сообщение учащимся элементарных сведений по вопросам укрепления здоровья и физического развития (об осанке, правильном дыхании, двигательном режиме), привитие гигиенических навыков.

 Воспитательные задачи решаются не только путем привития устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом, но и путем формирования морально-волевых качеств, навыков культурного поведения, что чрезвычайно важно для детей с ЗПР. У них воспитывается целенаправленность деятельности, упорство в достижении цели, настойчивость, умение преодолевать трудности, формируется чувство коллективизма, ответственности, развивается произвольность поведения, дисциплинированности и организованности. Кроме того, это даёт большой толчок в развитии коммуникативности детей всего класса, учит здоровых детей сочувствию и пониманию проблем других детей.

 Коррекционные задачи физического воспитания направлены на преодоление у детей отклонений в физическом развитии, нарушения моторики и пространственной ориентировки, на привлечение внимания к собственным движениям и движениям других. Формирование таких качеств, как умение выполнять упражнения по образцу и словесной инструкции, анализировать их и т.п., способствует также развитие мыслительной деятельности и эмоционально-волевой сферы учащихся.

 Система физического воспитания в школе включает уроки физической культуры и физкультурные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультпаузы на уроках, упражнения и игры на переменах, во внеурочное время), спортивно-массовые мероприятия.

 Ведущее место в системе физического воспитания детей принадлежит урокам физкультуры. Содержание обучения на этих уроках соответствует программе 1 класса общеобразовательной школы и включает следующие разделы: гимнастика, подвижные игры, лыжная подготовка, теоретические сведения. Однако, в связи с особенностями развития детей рассматриваемой категории учебный материал используется в уменьшенном объеме. Чтобы полностью реализовать требования учебной программы и добиться необходимого эффекта в процессе обучения, учитель физкультуры должен иметь представление об особенностях психофизического развития и своеобразии двигательной сферы детей.

 При поступлении в школу эти ученики отличаются общей физической ослабленностью, характеризуются обменно-трофическими нарушениями. У большинства отмечается дефицит веса, у некоторых, наоборот, - избыточная упитанность. Значительное количество детей имеют функциональные изменения сердечной деятельности, а также различные хронические заболевания (лорпатологию, хроническую пневмонию, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, ревматизм, энурез). Более чем у половины контингента школьников среднее и менее среднего физическое развитие. Ученики быстро утомляются, устают правильно держать свое тело, имеют неправильную осанку, значительно ослабленные мышцы.

 Физическая подготовленность учащихся ниже возрастной нормы. Они физически мало активны, отличаются плохой координацией движений, не могут даже секунду стоять по стойке «смирно!», совершают конечностями, всем телом хаотичные движения, не замечая этого. При выполнении сложного задания у них часто возникают непроизвольные содружественные лишние движения в различных отделах тела и конечностей, поверхностное и неритмичное дыхание. Дети не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом. Для многих характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименных рук и ног. Они не понимают, где у них правая, где левая рука или нога, при соответствующем вопросе одну и туже руку (ногу) поднимают то как правую, то как левую.

 Таким образом, на первых же уроках из наблюдений за выполнением заданий, из устных опросов учащихся выясняется, что подавляющее большинство из них не имеют многих элементарных умений, навыков и знаний, необходимых для занятий физической культурой.

 Вместе с тем на первых же уроках обнаруживаются такие особенности, которые связаны со своеобразием познавательной деятельности этих детей. Они отличаются плохой памятью, поэтому долго не могут запомнить свое место в строю, рядом стоящего товарища. Для них характерны затруднения в восприятии и понимании общепринятых строевых команд и строевых правил. На уроке возникает впечатление, будто дети не слышат учителя, хотя смотрят на него и не отвлекаются, однако задания не воспринимают и не понимают. Они плохо знают названия частей тела и движений, поэтому не могут осуществлять заданные движения по словесной инструкции, с трудом соотносят словесное описание с показом образца. При выполнении заданий и даже игр дети быстро утомляются и теряют к ним интерес. В процессе упражнений проявляется такая их отличительная особенность, как боязливость, при этом боязливы даже мальчики. Следует отметить также большую неловкость учеников в обращении с физкультурной формой: многие не умеют завязывать шнурки на спортивной обуви, отличить лицевую сторону одежды от изнаночной.

 Все сказанное выше делает работу с учениками в начале учебного года самой трудной. На первых уроках учителю необходимо удерживаться от желания учить детей сразу всему; следует четко и точно по времени распланировать материал и сосредоточить внимание на решении небольшого количества задач, которые сводятся к следующим:

 - выявление уровня физической подготовленности учащихся данного класса, умение выполнять элементарные движения и простейшие команды;

 - выявление индивидуальных особенностей двигательной сферы и элементарных знаний по вопросам физического воспитания;

 - обучение переодеванию в спортивную форму и аккуратному складыванию школьной одежды;

 - обучение построение в одну шеренгу и в колонну по одному.

 Опыт показал, что для успешного обучения детей быстрому переодеванию и складыванию школьной одежды целесообразно распределить учащихся на группы по несколько человек, с таким расчетом, чтобы в каждой группе был ученик, умеющий переодеваться быстрее других. Он помогает тем, кто не умеет самостоятельно справиться с одеждой и обувью, особенно со шнуровкой кедов. Полезно использовать метод соревнования между группами, всемерно поощрять лучших из тех, кто старается быстрее переодеваться. Для тренировки в одевании спортивной обуви в начале учебного года не следует жалеть времени на уроке: дети постепенно овладевают этими умениями, и в дальнейшем, после первых уроков, высвобождается время для работы над программным содержанием. К сожалению, в настоящее время даже среди здоровых детей часто встречаются ребята, не умеющие себя обслуживать самостоятельно в 1 классе. Эти навыки прививаются на протяжении всего обучения в начальной школе.

 Материал по строевой подготовке включает предусмотренные программой элемент строя, которые выполняются по распоряжению учителя, а не по команде, например: «Повернитесь в сторону окон» вместо «Напра-во!». Для обучения учащихся построению полезно использовать игру «По своим местам». Поскольку работа над построением с целым классом очень долго не достигает положительного результата, проводить эту игру вначале следует не со всем классом, а с группами из четырех-пяти человек. В каждой группе назначается командир, который при построении стоит первым; затем определяется ориентир (линия, флажок, снаряд), около которого команда должна строиться. Чтобы во время бега на свои места не возникло толкотни среди детей, они получают задание поставить руки на пояс и бегать, не дотрагиваясь локтями до товарища. С этой же целью полезно учить их обегать препятствия: расставленные булавы, флажки и т.д. На месте построения ученики сбиваются в кучу из-за желания стать первыми. Поэтому надо следить, чтобы каждый побывал в роли командира и вместе с тем хорошо запомнил своих соседей по шеренге или колонне. Со временем, когда у ребят вырабатывается четкий навык построения малыми группами, постепенно увеличивается количество учеников в команде, а число команд сокращается. Группе, выполнившей построение без ошибок, можно вручить красный флажок; другой, построившейся с небольшим количеством ошибок, - синий. В случае неуспеха детям не следует говорить, что они построились плохо, а вручить им розовый (желтый и т.п.) флажок, обозначающий, что надо в следующий раз больше постараться. Перечисленные выше приемы позволяют постепенно научить детей построению в общий строй.

 С этого момента начинают готовить детей к выполнению команд «смирно!», «вольно!». Первыми упражнениями для усвоения статических положений являются стойка с руками за спиной или стойка с руками вдоль туловища. Очень важно не допускать утомления детей и до минимума сокращать продолжительность этих поз, так как они чрезвычайно сложны для школьников младшего возраста.

 Большое место в программе отведено занятиям гимнастикой, в процессе которых дети овладевают рядом упражнения для рук, ног, туловища. Они обучаются ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанью и перелазанию, равновесию, простейшим танцевальным упражнениям. При этом необходимо помнить о формировании правильного дыхания. Дыхательные упражнения лучше начинать с выдоха, имитирующего задувание свечи, с произнесением звуков «ф-ф-ф», «с-с-с», «о-о-о» и т.п. Необходимо следить, чтобы выдох был по возможности длительным и полным, не прерывался даже для небольшого вдоха.

 В каждое занятие гимнастикой надо включать небольшое количество материала и проводить активную тренировку для закрепления изученного. Систематическое повторение разученных упражнений не позволяет забывать пройденное, способствует прочному усвоению движений. Таким образом, на каждом уроке разучиваются 2-3 новых и повторяются и закрепляются 6-7 пройденных ранее упражнений.

 С самого начала занятий необходимо заботиться о том, чтобы вызвать к ней интерес учащихся. Поэтому надо подбирать упражнения неутомительные, вызывающие эмоциональное отклонение учеников, такие как «Конькобежец», «Дворник», «самолет на повороте» и другие имитационные, а также с предметами (флажками, скакалками, мешками и др.). Если удается вызвать интерес детей к выполнению упражнений, они постепенно втягиваются в работу и могут заниматься более продолжительное время, преодолевая усталость.

 Для разучивания упражнений так же, как и при обучении построению, полезно делить класс на группы и назначать командиров из лучших учеников. Под присмотром учителя командиры, стоя впереди, помогают членам своей команды освоить движения. Лишь после этого упражнения выполняют все ученики одновременно, а учитель следит за общей согласованностью движений.

 Особенно важно добиться такой согласованности при разучивании простейших танцевальных упражнений, также входящих в раздел гимнастики. Приставные шаги, ходьба на носках, шаги с подскоком – эти движения, которые желательно выполнять под музыку с использованием грамзаписи, очень нравится детям, создают положительный эмоциональный настрой. Чтобы снять у учащихся напряжение, связанное необходимостью соблюдать определенный ритм и темп, необходимо сначала предоставить детям свободу – пробовать силы самостоятельно, в своем темпе, разучивая движения индивидуально. Затем упражнение отрабатывается в малых группах. Для выработки согласованности движений в общем строю привлекают всех детей. Они участвуют в ритмической организации упражнения: в групповом и поочередном подсчете, хлопках в ладоши на каждый счет либо на счет один и три и т.п. Для укрепления сводов стопы, мышц нижних конечностей и развития прыгучести, кроме танцевальных упражнений, возможно учить детей прыжкам в длину с места, прыжкам через предметы: мяч, гимнастическую палку, скакалку, флажок и т.п. Дети совершают ти прыжки толчком двух ног с приземлением на маты. В этом виде упражнений необходимо отрабатывать умение легко приземляться.

 При обучении детей с ЗПР согласованной ходьбе и бегу, лазанью и перелезанию большие трудности создает плохая координация движений. На первом году обучения в занятия включаются только одноименные лазанье и перелезание. Для того чтобы ученики хорошо усвоили программные требования по разноименной ходьбе, а также по лазанью на четвереньках одноименным способом, следует уделить много внимания специальным подготовительным упражнениям. Можно использовать, например, такие упражнения, как поднимание на два счета правой согнутой ноги с одновременным выносом левой руки вперед до касания колена; то же самое – на каждый счет; то же самое – с одним шагом вперед. При выполнении этих движений необходимо добиваться прямолинейной постановки стопы.

 Лазанье можно выполнять на гимнастической стенке, на полу, На наклонной гимнастической скамейке. Чтобы снять утомление и поддержать интерес, который у детей очень быстро затухает, целесообразно чередовать виды работы, включать в занятие игровой материал. Например, для лазанья по гимнастической стенке класс можно разбить на «десантные отряды» и предложить им преодолевать «заборы», за которыми нужно «обнаружить и уничтожить противника». Девочки в каждом «десантном отряде» могут быть «медсестрами» и наступать вслед за «десантом». Азарт игры заставляет учеников преодолевать характерный для многих страх перед новым действием, помогает лучше усвоить тренируемый навык.

 Разучивание любого движения требует особого внимания к первоначальному этапу его освоения. Так, выработка равновесия начинается с ходьбы по линиям, начерченным на полу. Затем упражнение усложняется ходьбой по повышенной опоре (на гимнастической скамье), позднее добавляется перешагивание через предметы, лежащие на скамье. Для дальнейшего развития чувства равновесия включаются упражнения по уменьшенной опоре, например ходьбе «по кирпичикам» - деревянным брусками или прерывистой линии.

 Среди общеукрепляющих упражнений важное место занимают движения на выработку правильной осанки, и, прежде всего, на укрепление мышц, удерживающих тело в нужном положении. Усваиваются такие движения детьми с большим трудом из-за их слабого физического развития и быстрой утомляемости. Полезными в данном случае являются упражнения с грузом в руках, например с изготовленными с помощью родителей мешочками с песком. Мешочки можно применить при отработке навыков, таких например, как сохранение равновесия. Для выработки правильной осанки полезны такие упражнения у вертикальной плоскости, например у стены без плинтуса. Дети сначала по очереди, а затем целым классом встают у стены, плотно прижимаясь к ней пятками, икроножными и ягодичными мышцами, лопатками и затылком. Учитель предлагает им удержать позу несколько секунд, запомнить ее и сохранить, отступая на шаг от стены, затем на два шага, сделав несколько движений руками (в стороны, вперед, на пояс) или ногой (вперед, в сторону).

Много времени отводится упражнениям с малыми мячами, которые имеют общеразвивающий характер и способствуют укреплению мышц, столь важному для школьника первого года обучения. Это упражнения в метании мячей и подвижные игры с мячами. Вначале надо учить детей перекладывать мяч из одной руки в другую перед собой, над головой, за спиной. Поскольку они часто не умеют бросать мяч, не могут его ловить после отскока, боятся мяча, манипуляциям с мячом необходимо уделить большое внимание. Ребенок должен научиться ловить мяч после удара о стенку, стоя у стены на малом расстоянии, а также после удара о пол. Следует бросать мяч одной рукой, а ловить двумя. Дети очень любят упражнения с мячами, выполняют их с большой охотой и постепенно осваивают необходимый навык правильного захвата мяча равномерно всеми пальцами и с достаточной силой.

 Выработке выносливости и укреплению нижних конечностей способствует передвижение на лыжах. Задачей уроков в классе является обучение детей правильному обращению с лыжами и передвижение на них без палок. Подготовка к этим занятиям начинается в зале еще во второй четверти с ходьбы имитационного характера. Последующая длительная, кропотливая работа с детьми на лыжах приводит к тому, что они осваивают передвижение скользящим шагом и умеют преодолеть несложные небольшие подъемы и спуски.

 Большое значение для общего развития учащихся на уроках физкультуры, для формирования мышления имеет их осознанное отношение к осуществляемой деятельности. По ходу выполнения упражнений целесообразно объяснять классу, на развитие какой группы мышц они направлены, какие качества с их помощью вырабатываются, например, сила, ловкость, прыгучесть и т.п. Полезно приучать детей проговаривать задания, называть выполняемые действий, повторять в след за учителем спортивные термины, замечать и называть допущенные товарищами ошибки, высказывать качественную оценку собственного выполнения заданий и выполнения их одноклассниками. Систематическая, из урока в урок, работа в таком направлении способствуют развитию памяти детей, формированию наблюдательности и внимания, способности сравнивать, анализировать, благотворно сказывается на мыслительной деятельности учащихся.

 Контрольные упражнения в конце учебного года показывают, что систематическая, кропотливая работа на уроках физкультуры, направленная на последовательное, поэтапное, осуществляемое в посильном темпе формирование предусмотренных программой движений, с подробным их объяснением и выразительным показом, с постоянным повторением и закреплением, приводит к тому, что учащиеся в результате обучения достаточно успешно овладевают многими физическими упражнениями. Развиваемая на уроках физкультуры моторная сфера детей, их двигательная активность, пространственная ориентировка благотворно сказываются в последствие на учебной деятельности в процессе всех уроков учебного цикла.

 Умения, навыки и знания, усвоенные учащимися на уроках физкультуры на данном этапе, являются базой физического развития и физического воспитания детей в последующие годы. К сожалению, я замечаю, что многие ученики, имеющие даже 1 группу здоровья, не могут выполнить требования, предъявляемые к ним на уроках физкультуры. Поэтому, с моей точки зрения, все перечисленные задачи ставятся не только перед детьми с ЗПР, но и этому же часто приходится обучать здоровых детей.

 Физическое развитие происходит в основном на уроках физкультуры, ритмики, но не в повседневной жизни. Я считаю, что необходимо заниматься такой работой постоянно: как на переменах, обучая их, например, русским народным играм, так и в повседневной жизни, играя с ними после уроков в различные игры с мячом, на скакалке, обязательно привлекая к этим занятиям родителей.