

Степанова Татьяна Михайловна

учитель физической культуры

Доценко Наталья Анатольевна

директор

ГБОУ РХ для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей

«Черногорская школа-интернат»

г. Черногорск, Республика Хакасия

РЕАЛИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ В РАМКАХ ФГОС ОБРАЗОВАНИЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ

***Аннотация:** актуальность статьи заключается в комплексном подходе в формировании здорового образа жизни умственно отсталых детей. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, в школе. Именно на годы обучения ребенка в образовательном учреждении приходится период интенсивного развития организма.*

***Ключевые слова:** внеурочная деятельность, спортивно-физкультурное направление, дети, умственная отсталость, ЗОЖ, утренняя гимнастика, физкультминутка, спортивный час, ФГОС.*

Школа – это второй дом для обучающихся первого класса, а не просто учреждение образования. Здесь проходят наиболее сложные возрастные периоды развития ребенка: осваивает разнообразные социальные роли, готовит себя для взрослой жизни. Во многом успех будет зависеть от того, как прошел процесс воспитания и социализации в школе, какие знания и умения ребенок получил. Как помочь школьнику, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы внеурочной деятельности.

Проблема использования свободного времени младших школьников всегда была насущной для общества. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно осуществлять воспитание во второй половине дня через внеурочную деятельность в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования умственно отсталых детей (далее – ФГОС О УО детей).

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС О УО детей следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленных на достижение планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы умственно отсталых детей. Внеурочная деятельность в условиях внедрения ФГОС О УО детей приобретает новую значимость, ведь именно стандарты закрепили обязательность ее внедрения для всех образовательных организаций. Внеурочная деятельность в нашей школе организуется по направлениям:

коррекционно-развивающее; духовно-нравственное; спортивно-оздоровительное; общекультурное; социальное.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью. В современных условиях проблема здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Приоритетным направлением работы с такими школьниками становится здоровьесбережение, создание системы эффективной психолого-медико-педагогической поддержки детей. В данной сфере деятельности взаимосвязаны интересы родителей, педагогов, психологов и медицинских работников.

Актуальность проблемы позволила сформулировать направление системы коррекционно-развивающей работы по физкультурно-оздоровительному воспитанию, которая отражена в программе «Здоровейка».

Учебный материал, представленный в программе, доступен школьникам, составлен с учетом уровня развития познавательных интересов обучающихся,

индивидуально-дифференцированного к ним подхода, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения. Поэтому в целях максимального коррекционного воздействия в содержание программы включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня обучающихся и социальную адаптацию первоклассников.

Организация занятий по программе исключает критику, негативные оценки, прямое указание ошибок, предусматривает подчеркивание положительных действий, его возможностей и способностей. Создание атмосферы доброжелательности способствует некоторым играм и упражнениям, направленным на выявление, передачу и восприятие положительной информации.

В процессе внеурочной деятельности осуществляется исправление недостатков познавательной деятельности: наблюдательности, воображения, речи, пространственной ориентировки.

Мир вокруг современных детей настолько подвижен, мобилен, интерактивен, что иногда традиционные формы урока становятся настоящим психологическим барьером между учителем и учеником. А игра способствует приобретению знаний и развитию многих качеств личности. Важно только, исходя из цели урока, найти форму игры, органично «вплести» ее в ткань урока, чтобы помогать развитию творческих способностей детей.

Игровые приемы и упражнения находят яркий эмоциональный отклик у детей и позволяют привлечь их внимание, «окрасить» процесс запоминания, осмысления переживаниями, тем самым повышая интенсивность и результативность предпринимаемых педагогом усилий. Обучение проходит без особого напряжения, при большом эмоциональном подъеме. Исследователи отмечают «индивидуализированный и глубоко личный характер игровой деятельности», в которой отсутствует принуждение и именно это позволяет говорить об «учении с увлечением», «структура игры накладывается на схему учебной деятельности,

учебный процесс целевой коммуникации» [2, с. 78]. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия.

Системная работа по здоровьесбережению, физическому развитию, повышению двигательной активности детей с умственной отсталостью ведется в школе на протяжении многих лет. Все мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день в различных видах деятельности.

В своей работе использую следующие формы физкультурно-оздоровительной работы:

1. Урок физической культуры.

Предметом обучения физической культуры является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, формируются основы здорового образа жизни и мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

2. Утренняя гимнастика до учебных занятий, с которой начинается учебный день, является составной частью физкультурно-оздоровительной работы школы. Гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня и содействует воспитанию у обучающихся привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию навыков правильного их выполнения.

3. Физкультминутки проводятся во время уроков как необходимый элемент кратковременного отдыха, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сиденьем за партой. Перерыв в работе необходим для органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц кистей.

4. При длительной письменной работе, рисовании проводится гимнастика для пальцев рук для снятия напряжения в руках.

5. Комплексы упражнений для снятия утомления глаз.

6. Подвижные перемены (динамическая пауза) помогают укреплению здоровья, активному отдыху обучающихся, поддержанию их работоспособности (особенно умственной) на последующих уроках.

7. Спортивный час – это вид активного отдыха. В спортивный час входят, в основном, подвижные игры, доступные элементы из видов физических упражнений, знакомые обучающимся по урокам физической культуры.

8. Рефлексия мгновенная: «это – весело, а это – скучно».

Важным условием здоровьесбережения и здоровьесформирования является организация систематического мониторинга состояния здоровья и уровня развития обучающихся с умственной отсталостью как субъекта детской физкультурно-оздоровительной деятельности. Мониторинг позволяет увидеть все проблемы учащихся, выявить хронические и функциональные расстройства обучающихся 1 класса и их потенциальные возможности, специалистам на их основе построить индивидуальную программу психолого-медико-педагогической работы средствами физкультурно-оздоровительной деятельности. Кроме того, мониторинг включает:

- наблюдение за состоянием физического здоровья и развития детей;
- распределение обучающихся по группам здоровья;
- охват обучающихся горячим питанием;
- пропуски обучающимися уроков по болезни;
- участие обучающихся в акциях, конкурсах, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях различного уровня;
- участие обучающихся в экологических акциях, конкурсах, мероприятиях различного уровня;
- занятость обучающихся в кружках, секциях и объединениях спортивно-оздоровительной направленности;
- подготовку предложений по вопросам укрепления здоровья;
- мониторинг успешности обучения и обучающихся в период их пребывания в образовательном учреждении.

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребенком своих интересов, своих увлечений, своего «Я». Ученик, делая свой выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Таким образом, внеурочная деятельность обучающихся объединяет все виды деятельности, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима первоклассников, способствовать нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности обучающихся, позволит повысить адаптивные возможности организма, а значит, станет средством сохранения и укрепления здоровья школьников.

Хотелось бы закончить статью словами: «Мы живем так, как можем, а они живут так, как мы чему их научим». Это действительно так, ведь жизнь детей – в наших руках.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599).
3. Научное издание. Проблемы и перспективы развития образования. VIII Международная научная конференция. – Краснодар, 2016. – С. 12, 209.
4. Минкин Е.М. От игры к занятиям. – М., 1983.
5. Буданова Л.Б. Построение модели инновационного образовательного учреждения для детей с ограниченными возможностями здоровья: канд. пед. наук. – М., 2007. – С. 171.
6. Гравит Ю.В. Педагогические условия социальной адаптации младших школьников в процессе занятий физической культурой: канд. пед. наук. – М., 2004. – С. 146.

7. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru>
8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru>
9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://videouroki.net>
10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://moluch.ru>
11. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ir-zhi.ru>
12. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru>