

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

***Аннотация:** в статье рассматривается одна из важнейших задач в соответствии с целями современной реформы образования в нашей стране – сохранение и укрепление здоровья учащихся с ограниченными возможностями. В наше время мы сталкиваемся существенным образом, с общим ухудшением их здоровья, поэтому наша задача – научить воспитанников самим заботиться о своем здоровье, сформировать установки на поддержание здорового образа жизни.*

В течение более сорока лет, работая воспитателем коррекционной речевой школы-интерната, я пришла к выводу, что самым главным для физического и психологического развития воспитанников с ограниченными физическими и психическими возможностями является игра, имеющая различные варианты в соответствии со стандартом учебно-воспитательного процесса.

Воспитательное значение игры, ее всестороннее влияние на развитие ребенка трудно переоценить. Принимая участие в играх, воспитанник испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимого для достижения успеха. Как правило, воспитанники специализированных интернатов – это нервные, рассеянные дети, психика не устойчивая, они нуждаются в помощи с воспитательской стороны. Подвижные игры - одно из любимых занятий детей. Особенно они любят игры, связанные с бегом, прыжками, метанием и другими видами движений. Здесь дети младшего возраста могут помериться силами друг с другом, проявить ловкость, быстроту, волю к победе. Подвижные игры не только увлекательное занятие, но также они очень полезны для здоровья, так как развивают и укрепляют мышцы, воспитывают выносливость, улучшают обмен веществ. Они оказывают большое влияние и на умственное развитие. Играя, дети должны запоминать правила, подключать разум и точно действовать, так как во многих играх есть своя тактика. Подвижные игры способствуют также нравственному воспитанию, дети учатся быть честными и справедливыми.

Для своих воспитанников я планирую и провожу следующие виды работ:

1. Физкультурно- оздоровительное мероприятия:

а) утренняя зарядка;

- б) подвижные игры разного характера;
- в) прогулки, экскурсии, походы на природу;
- г) физкульт-минутки при проведении самоподготовки;
- д) дыхательные упражнения по методу А. Стрельниковой;
- е) Практические занятия по дыханию с прибором (академика Н.А. Агад-няна, Ю.Н. Мишустина);
- ж) режим дня, сбалансированное питание, закаливание, бассейн, Дни здо-ровья и спорта.

Важны:

1. Правильная организация игры.
2. Ознакомление воспитанников с эмоциональными играми, особенно во время проведения социально - психологического месячника.
3. Чередование игр, внесение разнообразных игр.
4. Объяснение сюжетно-ролевых игр.
5. Распределение ролей.

Игры существуют разные, все они нужны и по-своему полезны:

I. Игры физические.

1.1. «Игра с мячом».

Она развивает ловкость, силу, меткость, общение и способность принимать, отдавать, выпускать и удерживать мяч. Игра с мячом – это также общение.

Описание игры:

Играющие образуют круг, становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий находится в середине круга, стоящие в кругу начинают пребра-сывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водя-щий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда он нахо-дится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если это ему удалось, на его место идет играющий, после броска которого мяч был оставлен.

1.2. «Кенгуру».

Цель: развитие координации движений.

Нарушения, при которых показана игра: СДВГ - синдром дефицита внима-ния и гиперактивность, агрессивность, застенчивость, тревожность.

Возраст: любой.

Количество играющих: любой.

Необходимые приспособления: мячи.

Описание игры. Играющие выстраиваются на одной линии и зажимают мяч между ногами. По сигналу они начинают прыжками двигаться к финишу, который установлен на расстоянии 20-30 метров. Если мяч выпадет, его подни-мают и продолжают движение.

Комментарий. Эта игра - эстафета подходит для детей любого возраста, по-лезна она и для взрослых. На первый взгляд, игра проста и не требует усилий. Но, несмотря на кажущуюся легкость, она достаточно трудна для детей, требу-ет некоторой предварительной тренировки.

II. Игры с правилами:

2.1. «У медведя на бору».

Цель игры: воспитание внимательности и быстрого реагирования на слова команды, развитие памяти при разучивании слов - потешек, которые являются одним из условий игры.

Описание игры: все играющие стоят, свободно группируясь по одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия – опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее находится берлога медведя.

Играющие подходят к медвежьей берлоге и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов, и в то же время все вместе приговаривают:

У медведя на бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь лежит

И на нас рычит.

Когда дети произнесут последнее слово – «рычит», медведь с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит в берлогу. Игра кончается, когда будут пойманы трое-пятеро.

2.2. «Третий лишний».

Цель: тренировка оперативности движений, находчивости.

Описание игры: Играющие образуют круг, встав на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказывается позади, становится убегающим. Бегать можно как внутри, так и снаружи круга. Если догоняющий запяtnает убегающего, то они меняются ролями. Если играющих много, они становятся по кругу парами, в затылок друг другу. В этом случае, убегающий становится впереди любой из пар, а оказавшийся третьим убегает (в этом варианте игра называется «Третий лишний»).

В игре можно установить и другое правило.

Тот, кто оказывается лишним не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет, - убегающим.

2.3. «Меняемся местами».

Цель: Развитие целевой двигательной активности, оперативности, догадливости, наблюдательности.

Описание игры: Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу, на противоположных концах площадки, за линиями городов (дистанция 10-12 метров) и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу руководителя они бегут навстречу друг другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, повернуться лицом к центру площадки и построиться в шеренгу. Побеждает команда, сделавшая это быстрее. При перебежке игроки, чтобы не мешать друг другу и не столкнуться с бегущими навстречу, должны придерживаться прыжками на двух ногах, на

одной ногое, прыгать со скакалкой и т.д.

2.4. «Два мороза».

Цель: развивается речь, слух, быстрое реагирование.

Описание игры. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются братья Морозы: Мороз – Красный нос и Мороз-Синий нос, они обращаются к играющим со словами:

Мы – два брата – молодые,

Два мороза удалые.

Мороз-Красный нос,

Мороз – Синий нос

Кто из нас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают.

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!-

И начинают перебегать из одного города в другой. Морозы их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Наряду с подвижными играми я провожу в своей коррекционной развивающей работе эмоциональные игры для детей с разными диагнозами.

III. Игры эмоциональные.

3.1. «Высвобождение гнева».

Цель: Освобождение от негативных эмоций.

Нарушения, при которых показана игра: СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивность, агрессивность, застенчивость, тревожность.

Возраст любой.

Описание игры. Берем обычные подушки, на которые будет вымещаться агрессия. Кладем подушку перед ребенком, а он сильно ударяет по ним – пластмассовой палкой, бадминтонной ракеткой, просто расслабленной рукой. При ударе можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.

Комментарий. Игру полезно проводить систематически, так как негативные эмоции постоянно требуют выхода, и лучше, если ребенок вытеснит свой гнев на подушках, чем на окружающих. Игра полезна именно таким детям.

3.2. «Давайте познакомимся».

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Нарушение: застенчивость, тревожность.

Возраст: любой.

Необходимые приспособления: надувной мяч.

Описание игры. Дети с воспитателем становятся в круг, воспитатель дер-

жит мяч, затем он называет свое имя того, кому бросает мяч. Названный ребенок должен поймать мяч, назвать свое имя и имя того, кому он бросит мяч и т.д.

Комментарий: эта игра помогает познакомиться с детьми, которые только что пришли в группу, а также вовлечь в общение стеснительных детей. Если же дети совсем плохо знакомы, правила можно немного поменять. Ребенок, поймавший мяч, называет имя предыдущего игрока, затем свое, а далее (если знает) имя ребенка, которому будет кидать мяч.

При проведении игр, обязательными условиями должны быть: доброжелательность учебно-воспитательного персонала, помощь в преодолении каких-либо трудностей, возникших во время игры, внимание и учет индивидуальных особенностей воспитанников.

Наряду с играми, одним из эффективных средств в целях оздоровления воспитанников, являются правильно организованные и регулярные физкультурные занятия в учебных учреждениях. Такие занятия эффективны, повышают жизненную активность и стремление к движению воспитанников, разрушают, присущие им апатию и лень, и, более того, дают импульс к восприятию учебного процесса.

Правильное педагогическое руководство играми помогает воспитаннику понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих сил и их успешную социализацию.

Таким образом, проведение подвижных игр является обязательным и необходимым условием для сохранения и укрепления здоровья воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы

1. Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. Практикум для детского психолога. Издательство «Феникс», г. Ростов-на-Дону, 2005г.
2. журнал «Начальная школа» №2, 2009г.
3. журнал «Начальная школа» №9, 2008г.
4. Е.М. Минский. Игры и развлечения в группе продленного дня.
5. журнал «Народное образование», №2, 2011г.
6. Е.Г. Разанова. Праздник в школе и дома. М., РОСМЭН, 2000г.
7. Развивающие игры для детей. 365 лучших игр на каждый день. По уникальной методике Л.А. Венгера. Издательство «Астрель», 2009 г.