

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
В ГБОУ ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ №31**



**Шевцова  
Анастасия  
Владимировна,  
учитель  
адаптивной  
физической  
культуры**

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ КРЕДО:  
«УЧЕНИЕ НЕ РАДИ ОБУЧЕНИЯ,  
А РАДИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА!»**

# ***ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ –***

*это сознательно регулируемая двигательная активность человека, направленная на развитие и совершенствование собственного здоровья и бережному к нему отношению.*



## **Одна из основных задач в школе:**

*оптимальный охват учеников мероприятиями физкультурно-оздоровительного типа в режиме учебной недели.*

*Организационное и содержательное наполнение этих мероприятий так или иначе позволяет принимать в них участие всем школьникам, в том числе и относящимся к специальной и подготовительной медицинским группам по состоянию здоровья.*

## Виды физкультурно-оздоровительной деятельности:

- ✓ *Просвещение медико-санитарного характера.*
- ✓ *Занятия физкультурно-оздоровительного плана.*
- ✓ *Внеурочная деятельности спортивно-массовой направленности.*
- ✓ *Работа объединений клубно-секционного типа.*

# Методы обеспечения физкультурно-оздоровительной работы

- ✓ Специальные лекции, беседы по теме здоровья и спорта в качестве важнейшей формы медико-санитарного просвещения детей.
- ✓ Массовые культурно-оздоровительные мероприятия, которые служат активной формой отдыха и, конечно же, помогают снизить уровень усталости, улучшают работоспособность детей и снижают степень утомления.
- ✓ Урочная деятельность, в которой применяется максимальный спектр средств и методов физического воспитания:
  - Специальные коррекционные игры для глухих и слабослышащих детей.
  - Различные комплексы физических упражнений: утренняя зарядка, физкультминутки, упражнения на развитие физических качеств.
  - Корригирующие упражнения (коррекция и профилактика нарушений осанки и плоскостопия).
  - Дыхательная гимнастика.
  - Гимнастика для глаз.
- ✓ Внеурочная деятельность физкультурно-оздоровительной направленности.

# ***СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА***

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

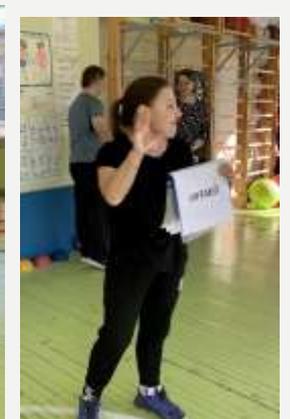
- **Психологической основой игры** является господство чувств в душе ребенка, свобода их выражения, искренние смех, слезы, восторг, то есть та естественная эмоциональная сущность ребенка, которая ищет выражения как в физической, так и в психической сферах.
- Если ребенку предложить образ (представить себя тонкой, гибкой березкой, стоящей на пригорке, которая подставляет свои ветки и листья солнышку и покачивается от свежего ласкового ветерка), ребенок сделает плавные наклоны легче и выразительнее, чем если бы он просто повторял эти движения по команде и показу. Соответствующие заданию образы и яркие эмоции позволяют ребенку выполнить движение более точно и правильно. При этом у него формируется умение различать собственные мышечные ощущения: плавность, темп, ритм, амплитуду движений, появляется моторная ловкость.
- Благодаря этому развиваются и психические функции – умение направлять внимание на собственные эмоциональные ощущения и эмоции окружающих, а также умение управлять своими ощущениями. Участвуя в подвижных играх, дети очень непосредственно и бурно переживают все события игры. Сам процесс игры всегда связан с новыми двигательными действиями, новыми ощущениями и эмоциями.



# Кенгуру



# Змея



# Муравей



# ***СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА***

## ***БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ***

- *Двигательная активность является врожденной, жизненно важной потребностью человека, степень удовлетворения которой определяет характер физического развития ребенка.*
- *У детей с нарушениями слуха дефицит движения приводит к выраженным функциональным и морфологическим изменениям.*
- *При гипокинезии у детей снижается активность биохимических процессов, ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям, сужается диапазон дыхательной и сердечно-сосудистой систем, ослабляется нервно-мышечный аппарат, формируются различные дефекты осанки, что приводит к мышечной гипотонии, уменьшению подвижности грудной клетки во всех ее отделах, общему ослаблению организма и снижению жизненного тонуса.*
- *Как следствие вышеперечисленного – ухудшение физических и психомоторных качеств (координации, точность и быстроты движений, реакции, подвижности в суставах, равновесия, силы мышц, выносливости и общей работоспособности).*

# **СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА**

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

- Подвижная игра активизирует все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, она приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр. Для ребенка с нарушением в развитии крайне важно, из каких двигательных действий состоит игра, с какой интенсивностью (напряженностью) она проводится, как отвечает на полученную нагрузку детский организм. При подборе игр необходимо учитывать реальные двигательные возможности ребенка и его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку. Важно, чтобы величина нагрузки была доступной для ребенка и не вызывала у него перенапряжения.



# **СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА** **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

- *Отсутствие слуховых ощущений, недостаточное речевое развитие затрудняют восприятие мира для глухого и слабослышащего ребенка и ограничивают возможности его общения с окружающими, что отражается на его здоровье, психомоторном и физическом развитии. Дети с нарушениями слуха часто имеют сопутствующие заболевания и вторичные отклонения. В отличие от здоровых детей, глухие и слабослышащие из-за недостаточности развития речи труднее и дольше осваивают новые движения, испытывая трудности в точности и согласованности действий, сохранении равновесия, воспроизведении заданного ритма движения. Кроме того, они хуже ориентируются в пространстве. Неустойчивость внимания, замедленное и непрочное запоминание, ограниченная речь, малый запас слов, неспособность к адекватному восприятию и воображению, свойственные этим детям, требуют особого подхода при подборе, организации и проведении подвижных игр для них.*



**«Паук»**



# ***СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА***

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

- *Так как компенсация нарушения слуха идет, как правило, за счет зрения, важно постараться использовать эту особенность при организации игровых занятий с глухими и слабослышащими детьми. Ребенок должен видеть то, что ему предстоит делать, поэтому показ движений (направление, темп, скорость, последовательность действий и т. п.) должен быть особенно точным и обязательно сопровождаться словесной инструкцией (объяснением, указанием, командой и т. п.).*
- *Ведущий должен быть абсолютно уверен, что каждый участник игры понял ее правила.*
- *Продуманная, хорошо организованная подвижная игра создает благоприятные условия для речевого общения детей, расширяет диапазон двигательных возможностей, обогащает словарный запас, развивает психические качества, приучает ребенка к осознанному поведению, стимулирует инициативу и самостоятельность, корректирует нарушения психомоторики.*

# **ОТСУТСТВИЕ РЕЧИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА ОТРИЦАТЕЛЬНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА РАЗВИТИИ ФУНКЦИИ ДЫХАНИЯ**

- *Это приводит к застойным явлениям в лёгких и является причиной частых заболеваний дыхательной системы: ОРЗ, бронхиты, пневмонии.*
- *А развитие двигательных возможностей и физических способностей находится в прямой зависимости от состояния вегетативных функций (сердечно-сосудистой и дыхательной систем), обеспечивающих движение.*

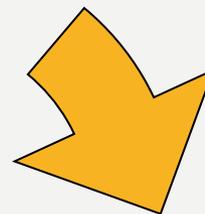
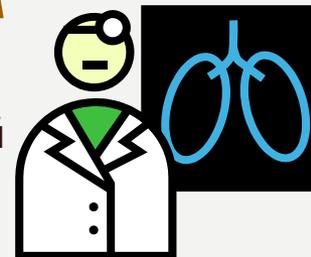
# ЗАВИСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ОТ СОСТОЯНИЯ ВЕГЕТАТИВНЫХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА



Речевые нарушения



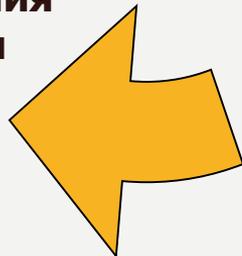
Нарушения дыхательной системы



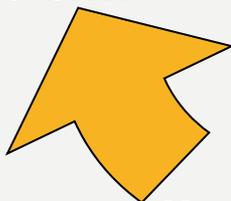
Нарушения системы кровообращения и сердечно-сосудистой системы



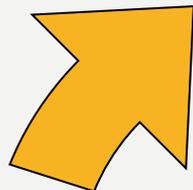
Ослабление мышечной системы



Нарушения осанки



Нарушения дыхательной системы



# **Дыхательная и звуковая гимнастики для детей**

- *Цель: научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.*
- *При произношении специальных звуков, голосовые связки начинают вибрировать и эта вибрация сначала передается на дыхательные пути (трахею, затем бронхи и легкие), а от них уже на грудную клетку.*
- *В начале тренировки можно произносить звуки в течение очень непродолжительного времени - 5-7 секунд, но в дальнейшем время выговаривания постепенно увеличивается и доводится до 30-40 секунд, поскольку в процессе тренировки постепенно возрастает жизненная емкость легких и улучшается функционирование диафрагмы.*
- *В занятия дыхательной гимнастикой необходимо также включать самые простые, легко выполняемые гимнастические упражнения в виде сгибаний, разгибаний, отведений, приведений, вращений конечностями, упражнения на разгибание туловища, наклоны вперед, в стороны.*
- *Упражнения же со значительной нагрузкой, вызывающие учащение дыхания, а также связанные с усилием и задержкой дыхания, непригодны.*



**Воздушный шар**



**Холодный ветер**

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ВИДЕО)**



**Тёплый ветер**



**Цветок**



**Насос**

# АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДЕТЕЙ 10 - 11 ЛЕТ

## Показатели роста детей

10-11 лет



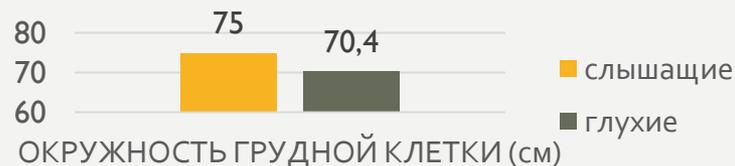
## Показатели веса детей

10-11 лет



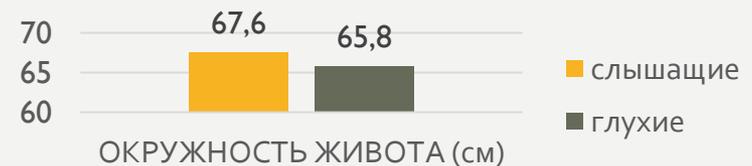
## Показатели ОГ детей 10-

11 лет



## Показатели ОЖ детей

10-11 лет



Антропометрические показатели (рост, масса тела, окружность грудной клетки, окружность живота, длина ног и др.) иногда ниже возрастной нормы. Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма.

# **КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

*Физическая культура для детей-это грамотно продуманная система, приносящая пользу детскому организму. Очень важны и нужны занятия физкультурой для всех детей, но особенно для детей с ОВЗ, часто болеющих, легко возбудимых и отстающих в росте и развитии.*

*Физкультура для детей включает в себя разные комплексы, зависящие от возраста и состояния здоровья. Утренний комплекс упражнений должен включать в себя бег на месте, повороты, приседания, наклоны, прыжки, упражнения на развитие координации.*



# ***КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ***

*Особая роль у занятий физкультурой на свежем воздухе - это является оздоровительными мероприятиями, способствующими полноценному физическому развитию ребенка: улучшается обмен веществ, укрепляется иммунитет, происходит тренировка всех систем организма, в особенности опорно-двигательного аппарата, улучшается память и концентрация внимания, повышается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, повышается тонус сосудов, формируется правильная осанка.*

*При выполнении физических упражнений потребность в кислороде увеличивается и соответственно увеличивается емкость легких. Легкие работают в полном объеме, что является хорошей профилактикой простудных заболеваний.*

# ***ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ***



# **КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

## **ГИМНАСТИКА (С ОБРАЗАМИ)**



*Корзинка*



*Круглый мост  
через реку*



*Квадратный  
мост через  
дорогу*



*Свечка*



# ***КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ***



# **КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

*Период, когда дети становятся подростками — один из самых непростых в жизни людей, у детей с ОВЗ это выражено особенно. Этот период сопровождается серьезными физическими и психическими изменениями.*

*Чтобы переходный период прошел с наименьшими потерями, подросткам необходимо соблюдать режим дня, правильно питаться и быть физически активными.*

*Для этого подросток может выбрать те занятия, которые ему по душе, например, фитнес.*



# **КОМПЛЕКСЫ КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Мышцы брюшного пресса удерживают внутренние органы в их нормальном положении. С деятельностью мышц брюшного пресса связаны отправления всех внутренних органов, помещающихся в брюшной и тазовой полостях. Кроме того, мышцы брюшного пресса помогают выполнять также дыхательную функцию.

Учитывая такое разнообразие функций мышц брюшного пресса, необходимо отметить, что слабость мышц живота неблагоприятно отражается на растущем организме ребенка. Поэтому необходимо работать над созданием хорошего «мышечного корсета» туловища.



# ***КОМПЛЕКСЫ КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ***

*Нарушения осанки не должны расцениваться как безобидная, не требующая коррекции, деформация позвоночника или стоп. Почти всегда это первый звонок к развитию или серьезных повреждений аппарата движения (сколиотическая болезнь, юношеский остеохондроз, юношеский кифоз, болезнь Шейерманна-Мау и пр.), или заболеваний других органов и систем.*

*Да и само по себе нарушение осанки, связанное с недостаточным физическим развитием, является одним из факторов, действующих как катализатор на механизмы развития многообразных заболеваний, которые также приводят к деформациям позвоночника в различных плоскостях.*



*Для полноценной физкультурно-оздоровительной работы необходимо использовать все методы ее обеспечения:*

- ✓ Специальные лекции и беседы.*
- ✓ Массовые культурно-оздоровительные мероприятия.*
- ✓ Внеурочная деятельность физкультурно-оздоровительной направленности.*
- ✓ В урочной деятельности с детьми с нарушением слуха помимо занятий по воспитанию правильной включаются комплексы дыхательной гимнастики, специальные коррекционные игры для глухих и слабослышащих детей, различные комплексы физических упражнений (утренняя зарядка, физкультминутки, упражнения на развитие физических качеств), корригирующие упражнения (коррекция и профилактика нарушений осанки и плоскостопия), а так же гимнастика для глаз.*

***СПАСИБО***

# **ПРИЛОЖЕНИЕ:**

## **Гимнастика для детских глаз**

В течение первых десяти лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других.

Любая двигательная активность помогает глазам лучше работать. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.

Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.



## **Гимнастика для детских глаз**

Зрительная гимнастика – одна из эффективных профилактических мер. Как и любая другая профилактика, она требует регулярных занятий, и соблюдения всех предписанных правил. Упражнения для детских глаз следует выполнять в течение 7-8 минут до и после занятий или работы за компьютером. Упражнения для расслабления глаз будут даны ниже.

## Пальминг



Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом — как вам удобнее. Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук.

Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным. Упражнение можно во время учебы, например, на переменах между уроками. Даже за 10–15 секунд глаза вашего ребенка успеют немного отдохнуть. Но, конечно, будет лучше, если он сделает упражнение дольше. После выполнения упражнения (особенно если вы выполняли его довольно долго) постепенно приоткройте ладони, дайте закрытым глазам немного привыкнуть к свету, и лишь затем их открывайте.

## "Письмо носом"



Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровоснабжения).

Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа — это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, — все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран, небольшое письмо любимому человеку. Нарисуйте домик с дымом из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик.

# ***Основной комплекс упражнений для глаз***

*Перед выполнением комплекса сядьте в удобную позу (хорошо, если вы сможете сесть на пятки на гимнастическом коврике, но можно сесть и на стул). Выпрямите позвоночник.*

## ***Упражнение №1***



*Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через 2–3 недели), задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода до нескольких минут).*

## Упражнение №2



*Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.*

## Упражнение №3



*На вдохе медленно поверните глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево.*

*Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.*

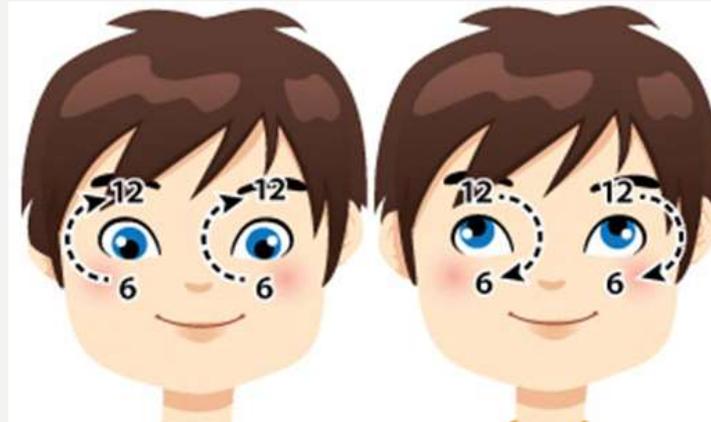
## Упражнение №4



*На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно  $45^\circ$  от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.*

*Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд. Повторите упражнения, начав с левого верхнего угла.*

## Упражнение №5



Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до трех кругов (через две-три недели) При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. Закрывать после выполнения упражнения, глаза на несколько секунд.

Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки. В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут)

## **Упражнения для снятия зрительного напряжения:**

- 1. Встаньте свободно, руки вдоль тела. Поднимите плечи как можно выше. Держа их в этом положении, отведите назад, по возможности как можно дальше и верните в исходное положение. Делайте круговые движения и плечами достаточно быстро. Повторите упражнения 10 раз.*
- 2. То же, что и в упр.1, но в обратном направлении. Поднимите плечи как можно выше и отведите назад, затем переведите вперед, опустите, вернувшись в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.*
- 3. Опустите подбородок на грудь, шею расслабьте, затем поднимите голову и откиньте ее как можно дальше назад. Повторите упражнение 5-6 раз.*
- 4. В положении сидя. Опустите подбородок на грудь, затем плавно поверните голову налево, откиньте назад, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5-6 раз в одном направлении и 5-6 раз в другом.*
- 5. В положении сидя. Поверните голову как можно больше налево, вернитесь в исходное положение. Поверните голову как можно больше направо, вернитесь в исходное положение. Повторите повороты 5-6- раз в медленном темпе.*