

УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Е. В. Николаева

(Вспомогательная школа № 24 г. Орши,
Орша, Беларусь)

В настоящее время актуальными стали вопросы реабилитации и социализации детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью. Поэтому одной из приоритетных задач деятельности вспомогательной школы является концентрация усилий всего педагогического коллектива и родителей на физическую реабилитацию обучающихся путем вовлечения их занятиями адаптивной физической культурой.

Такой подход приобретает особое значение для детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью. Различные методы и средства физического воспитания, расширение двигательной активности оказывают весьма широкий спектр воздействия на ребенка. Все вышесказанное определяет актуальность поиска инновационных подходов в области адаптивной физической культуры для укрепления и сохранения здоровья детей.

Проблема формирования здорового образа жизни, укрепления и сохранения здоровья обучающихся является приоритетным направлением развития государственного учреждения образования «Вспомогательная школа № 24 г. Орши». В практику работы школы широко внедряются различные оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, здорового образа жизни обучающихся. Физическое воспитание детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью относят к сфере адаптивного физического воспитания, посредством которого и решаются основные цели и задачи адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура наиболее эффективное средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью.

Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности ребенка за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных ха-

рактических и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Современный подход к адаптивной физической культуре в нашей школе исходит из аксиомы, что в жизнедеятельности обучающегося с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью необходимый уровень общей двигательной активности является главным фактором морфофункционального развития, условием биологической стимуляции и совершенствования важнейших механизмов адаптации организма в окружающей природной и социальной действительности. Рациональное систематическое использование общеразвивающих и специальных упражнений для всестороннего развития двигательных способностей и связанных с их реализацией психических процессов и личностных качеств позволяет укреплять здоровье постоянно формирующегося детского организма, сглаживать или принципиально изменять разрушительные механизмы дизонтогенеза, с вытекающими отсюда позитивами и перспективой [1].

В нашей школе адаптивная физическая культура направлена на развитие, становление, сохранение, использование оставшихся в наличии функций организма, коррекцию и компенсацию отклонений у детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, на поднятие уровня качества их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами и позволяет решать следующие основные задачи: способствовать развитию широкого круга основных и специальных двигательных способностей ребенка, жизненно необходимых двигательных умений и специальных знаний; повышать функциональные возможности различных органов и систем; формировать позитивные отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями; вырабатывать уверенность в своих силах, готовность к преодолению физических нагрузок, к разнообразным жизненным важным действиям [3].

В образовательном процессе вспомогательной школы преподается учебная дисциплина – «Адаптивная физическая культура». Основными ее средствами выступают физические упражнения, адаптированные к возможностям и потребностям обучающихся, общепризнанно занимающие одно из ведущих мест в коррекционно-развивающей работе специальных учреждений образования.

Физические упражнения, положительно влияя на функциональное состояние и здоровье ученика, способствуют формированию двигатель-

ных умений и навыков, востребованных во всех сферах его настоящей и будущей жизнедеятельности (самообслуживании, быту, учебе, труде, досуге). Подвижные игры, многочисленные специально организованные групповые двигательные задания и формы физического воспитания ускоряют положительную динамику развития и коррекции социально необходимых психических свойств и качеств формирующейся личности.

Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая направленность педагогического процесса является ведущей во вспомогательной школе. Подбор и использование физических упражнений, гигиенических и природных факторов, определение и создание средовых, санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий способствуют сохранению и укреплению здоровья детей [2].

Цель физкультурно-оздоровительных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения и укрепления здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Физкультурно-оздоровительные технологии выполняют следующие функции: развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; профилактика различных заболеваний; развитие физических качеств; восстановление после учебной деятельности, снятие напряжения и расслабления.

Основным критерием участия педагогического фактора в формировании и развитии детского организма выступает оптимальность его воздействий, выражающаяся в разумно сбалансированных величинах психофизической нагрузки и целесообразной стимуляции адаптационных процессов, количественные и качественные характеристики которых подчиняются формуле «не навреди» [4].

При всей значимости адаптивной физической культуры в учебной деятельности обучающихся с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью исключительная роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями, формированию здорового образа жизни принадлежит внеклассной и внешкольной работе. Проводятся физкультурные мероприятия, которые позволяют выполнять в доступной форме комплексы упражнений, задействовать в подвижных играх всех обучающихся. Коррекционно-компенсаторная направленность пронизывает все разделы внеклассной и внешкольной работы, соблюда-

ется принцип индивидуального подхода к обучающимся. Физкультурные мероприятия способствуют организации целесообразного отдыха, укреплению здоровья, закаливанию организма, нормализации поведения расторможенных, легковозбудимых детей и активизации вялых, пассивных, повышению работоспособности, формированию здорового образа жизни [5].

Обучающиеся с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью нашей школы на протяжении 10 лет принимают участие в республиканских соревнованиях по развитию двигательной активности детей с тяжелыми и множественными физическими или психическими нарушениями «Усе разам», которые проходят под девизом «Дай мне победить! Но если я не смогу, то пусть я буду смелым в этой попытке!».

Таким образом, адаптивная физическая культура есть специально организованная система воздействий на психологию личности ребенка, осуществляемых посредством вовлечения последнего в различные виды активной деятельности для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования здорового образа жизни.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью обучающихся. Поэтому сейчас как никогда важна компетентность детей в вопросе здорового образа жизни и теоретическая, и практическая. Мы сами можем сохранять свое здоровье и учить этому детей. Сила внутри нас, надо только научиться пользоваться ею.

Литература

1. Адаптивная физическая культура в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: учеб.-метод. пособие / В.А. Барков [и др.]; под ред. В.А. Баркова, И.В. Ковалец. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2014. – 168 с.
2. Гамаюнова, А.Н. Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни как направление образования учащихся специальных (коррекционных) школ 8 вида / А.Н. Гамаюнова, М.А. Якунчев // Воспитание и обучение детей с нарушением развития. – 2007. – № 6. – С. 15–21.
3. Зайцев, Г.К. Твое здоровье: Укрепление организма / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – М.: Детство-Пресс, 2006. – 125 с.
4. Новицкий, П.И. Физическое воспитание учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности: пособие для учителей и воспитателей / П.И. Новицкий. – Витебск: РУП «ВЦ ВОУС», 2007. – 132 с.
5. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа во вспомогательной школе (школе-интернате). Начальная школа: учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: И.Д. Раткович, Е.В. Башина, В.И. Раткович, Л.Г. Валентик; ГУО «Академия последиplomного образования». – Мн.: АПО, 2005. – 219 с.