Как известно в нашей школе в одном классе обучаются дети с различной формой и степенью выраженности умственной отсталости. Они значительно отличаются друг от друга состоянием здоровья, физическим развитием и уровнем двигательных возможностей. Разница в возрасте учащихся одного класса иногда достигает трех лет. В связи с этим очень трудно выявить типичные недостатки в физическом развитии и двигательной деятельности.

 Для успешного осуществления коррекционно- воспитательной работы в процессе занятий физической культуры важное значение имеет дифференцирование учащихся на группы по признакам недостатков их умственного и двигательного развития. Осуществление дифференцированного обучения в нашей школе дает положительные результаты.

 Для правильной постановки физического воспитания учащихся коррекционной школы непременным условием является учет не только возрастных особенностей, но и всестороннее изучение состояния здоровья детей, особенностей их физического развития и двигательной функции.

 При этом следует учитывать структуру общего дефекта развития каждого ребенка, характер, глубину и патологическую обусловленность отставания в психическом развитии.

 В воспитании у обучающихся коррекционной школы интереса к занятиям физкультурой большую роль играет личность учителя. Он должен быть чутким, внимательным, подтянутым, аккуратным, ловким, понятно объяснять физические упражнения. И тогда дети стараются подражать ему.

 Учитель должен серьезно подготовиться к уроку: познакомиться с учениками класса; узнать об уровне их физического развития, двигательной подготовленности, интеллектуальных особенностях; побывать на уроках математики, письма, ручного труда; проконсультироваться с классным руководителем и педиатром школы.

 Задача учителя — подобрать специальные упражнения, придав им комплексный характер, и постоянно использовать этот комплекс для исправления нарушений физического развития и моторики.

      При планировании уроков учитель должен учитывать следующее:
      •  где будет проводиться урок: в зале или на улице;
      •  в каком состоянии находится предполагаемое место занятий;
      •  как обеспечен урок оборудованием и спортивным инвентарем;
      •  какое место в учебном расписании занимает данный урок;
      •  какова готовность учащихся к предложенным нагрузкам на уроке;
      •  проявляют ли дети интерес к занятиям на уроке.
      Четкое распределение упражнений по частям урока и методическая поддержка их выполнения обеспечат спокойное проведение урока.

 При выборе методов важно обеспечивать рационально использование времени, оптимальную физическую нагрузку, постепенное нарастание её к середине урока, соблюдение интервалов между упражнениями .

Особо важным методом в нашей школе по моему мнению является индивидуальный подход к каждому ученику.

      На уроках физкультуры очень важна индивидуальная работа, преимущество которой состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания нужно уделять учащимся с более слабой двигательной подготовкой.

 Индивидуальный подход дает возможность весь процесс занятий строить с учетом возможностей каждого конкретного ученика.

 Также необходимым условием успешного осуществления физического воспитания учащихся коррекц школы является знание учителем эффективности воздействий на учащихся применяемых средств и методов. При этом следует руководствоваться правилом , что для надежного педагогического контроля важны не только информация о достигнутых результатах двигательной деятельности, но и обязательный учет того, ценой каких напряжений со стороны организма достигнут результат. Физические нагрузки в процессе занятий должны соответствовать функциональным возможностям организма ребенка. Учитель физкультуры обязан знать и учитывать в процессе проведения занятий медицинские данные, а также следить непосредственно за влиянием физических нагрузок на учащихся, чтобы избежать перегрузок на организм.

 В качестве метода срочного контроля за величиной нагрузки следует использовать показатель частоты пульса. Чтобы правильно определить оптимальные нагрузки по частоте пульса для учащихся различного возраста, уровень физической подготовленности, характер и глубину общего дефекта развития, учитель должен консультироваться с педиатром. Поскольку учащиеся одного класса отличаются и по возрасту, и по физической подготовленности, и по степени отсталости, нельзя давать одинаковые рекомендации относительно оптимальности нагрузок всем учащимся. Они должны быть очень индивидуальны.

 За утомлением учащихся на уроках физкультуры можно следить и по внешним признакам, см. таблицу.

 Овладение учащимися с  указанными в программе упражнениями обогащает их двигательный опыт, способствует успешному применению этих движений в быту.

      Обучение основным видам движений строится с учетом ведущих дидактических и специальных коррекционных принципов и методов . При подборе упражнений следует учитывать уровень уже сформированных двигательных умений и навыков.

      Добиваясь овладения правильной техникой упражнений, учитель должен уделять внимание принятию исходных положений, применять различные ориентиры. Следует взять под строгий контроль детей, которые под любым предлогом пытаются отказаться от игры. Их необходимо заинтересовать, предложить им быть водящими, помощниками.

 С целью воспитания осознанного интереса и привычки к занятиям физкультурой нужно при изучении каждого упражнения раскрыть значение этого упражнения для выработки полезных качеств. Для осуществления этой задачи наряду с практическим овладением упражнениями нужно добиваться усвоения учащимися

1) знания о влиянии упражнений на организм

2) названий элементарных движений, упражнений, исходных и конечных положений, характеристик движений

3) требований правильного выполнения упражнения

4) требований соблюдения правильной осанки и правильного дыхания

5) приемов самооценки выполняемых упражнений

6) правил самостоятельных занятий физическими упражнениями

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Признаки | Небольшая | Средняя | Резкая (недопустимая) |
|  Окраска кожи лица, мимика | Небольшое покраснение | Значительное покраснение, напряженное выражение лица | Резкое покраснение или побледнение, синюшность губ, страдальческое выражение лица |
|  Потливость | Незначительная | Значительная, преимущественно на лице | Общая резкая потливость |
|  Дыхание | Слегка учащенное, ровное | Очень учащенное, периодическое. Рефлекторные глубокие вдохи выдохи. | Резкое, учащенное, поверхностное, аритмичное, одышка |
| Движения | Быстрое четкое выполнение упражнений | Неуверенное, нечеткое выполнение заданий, лишние движения | Отказ от выполнения упражнений, дрожание конечностей, иногда обмороки, требуется опора |
|  Самочувствие | Никаких жалоб | Жалобы на усталость, боль в мышцах, учащенное сердцебиение | Головокружение, шум в ушах, тошнота, рвота |