**Значение физического воспитания в работе с детьми с интеллектуальными нарушениями**

*Иванова Н.В.,*

*воспитатель Глазовского ДДИ*

*Аннотация: в данной статье изложены основные условия с помощью которых физическое воспитание будет более качественным и действенным. А так же приведены принципы регулярности и последовательности занятий.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, структура занятия, принцип регулярности и последовательности.*

Физическое воспитание является составной частью воспитательного и образовательного процесса. Физическая культура – важное условие активного общего развития ребенка.

В результате целенаправленной работы по физическому воспитанию происходит:

* укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
* коррекция и компенсация двигательных возможностей при утраченных или ослабленных функциях у детей с ограниченными возможностями;
* развитие физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость), координация движений и ориентировка в пространстве;
* повышение функционального и физического уровня органов и систем дыхания, кровообращения, пищеварения, органов движения и нервной системы;
* создание предпосылок и новых резервных возможностей, необходимых для самостоятельного обслуживания, трудовой деятельности, а также социализации детей с ограниченными возможностями в обществе сверстников и взрослых;
* воспитание морально – волевых качеств: выдержки, настойчивости в достижении положительных результатов, организованности, самостоятельности, проявление инициативы.

Системное изложение основных недостатков развития двигательной сферы может быть предоставлено в следующих классификационных показателях:

* нарушение физического развития: отставание в длине и массе тела;
* нарушение осанки: деформация стоп; нарушение в развитии груднойклетки; низкие показатели жизненной емкости легких;
* недостатки в развитии основных движений;неточность движений в

пространстве и времени; неумение выполнять ритмичные движения;

* низкий уровень развития функции равновесия; отсутствие легкости и

плавности движений; напряженность, скованность движений;

* нарушение развития основных двигательных качеств; быстроты движений; подвижности в суставах.

Классификация отражает характер отклонений в физическом развитии и двигательные способности детей, позволяет систематизировать физические упражнения, направлять их на коррекцию двигательных нарушений.

Рациональные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против многих заболевании. Мышечная работа способствует мобилизации

таких жизненно важных свойств организма, как выносливость, сила, гибкость, быстрота, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений.

Положительное воздействие физических упражнений выражается в развитии доброты, снятия агрессии, жизнерадостности, энергичности, взаимопомощи, собранности в себе. Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для детей и подростков с ограниченными возможностями, так каку них наблюдается повышенная утомляемость организма, ослабленного болезнью.

При проведении физического воспитания необходимо соблюдать следующие условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков двигательной сферы:

- учитывается тяжесть т характер двигательных нарушений, особенности

формирования двигательной сферы;

- соответствие содержания физического воспитания двигательным и функциональным возможностям глубоко умственно отсталых детей;

- осмысление и выполнение воспитанниками словесной инструкции;

- осуществление физического развития с опорой на сохранные двигательные возможности;

- стремление совершенствовать познавательную деятельностьдетей средствами физической культуры;

- системный подход к реализации коррекционных задач: коррекция двигательных нарушений; формирование двигательной сферы; развитие средствами физической культуры высших психических процессов.

Основными методическими принципами, которыми руководствуются при проведении занятий, являются: постепенность и последовательность, повторность, посильность, систематичность и регулярность занятий, сознательность.

Принцип постепенности предполагают последовательное увеличение нагрузок.

Во – первых, последовательность в осуществлении каждого разового занятия.

Во – вторых, последовательность увеличения нагрузок при повторных занятиях.

В – третьих, постепенное расширение двигательной активности.

Принцип повторности необходим для того, чтобы изменения, произошедшие в организме, в результате занятий физическими упражнениями закрепились и упрочились.

Принцип посильности кажется наиболее простым и понятным: нагрузки должны соответствовать физическим возможностям конкретного человека.

Принцип систематичности и регулярности – ребенок, занимающийся без пропусков занятий, показывает лучшие результаты, при прекращении занятий происходит утрата приобретенных навыков.

Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении их здоровья, а также в повышении умственной работоспособности.

Структура занятия включает в себя три части: вводная, основная и заключительная.

Вводная часть включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями.

В вводную часть занятия должны войти такие элементы, как построение, объяснение задачь занятия, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, бег в медленном темпе и т.д.

В основной части занятия дети овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них оптимальную физическую нагрузку и эмоциональное напряжение.

В этой части решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствования общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств.

Большое значение при этом приобретают подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки.

Упражнения для общего развития мышечной системы, гибкости и силы могут занимать различное место в зависимости от типа занятия и его задач.

Упражнения на быстроту, а также новые и поэтому пока сложные для детей движения на координацию следует разучивать в начале основной части занятия. Это обусловлено тем, что с наступлением утомления центральной нервной системы снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, создаются затрудненные условия для разграничения раздражителей.

Упражнения, дающие большую общую нагрузку (игра, бег и т.п. ) и вызывающие сильное эмоциональное переживание, целесообразно использовать в конце основной части занятия. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений, воспитание быстроты и ловкости.

В заключительной части занятия необходимо создать детям условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятия.

Список литературы

1. Дмитриев. / А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей / А.А. Дмитриев. – М., 1991.
2. Хухлаева. Д. В. Теория и методика физического воспитания / Д. В. Ху-хлаев, А. В. Кенеман. – М., 1978.
3. Дошкольное воспитание: журнал. – 2003. - № 1.- 2005. -№ 6.
4. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. –М., ВЛАДОС,1999.
5. Лях, В. И. Программа физического воспитания учащихся 1 – 9 классов с направленным развитием двигательных способностей / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон. – 1993.