**Методика коррекционно-оздоровительной работы с неслышащими детьми младшего школьного возраста**

Содержание

1.Методические особенности обучения двигательным действиям………. 2

2. Методические особенности коррекции двигательных нарушений …... .2

3.Особенности методики активизации познавательной деятельности…... 4

4. Роль компенсаторных механизмов в развитии глухих детей ………….. 7

5. Примерная схема упражнений при работе со слабослышащими и глухими детьми …………………………………………………………………. 8

6. Заключение ………………………………………………………………... 10

**1.Методические особенности обучения двигательным действиям**

Проблема исследования и оценки режимов двигательной активности остается по-прежнему актуальной, поскольку двигательная активность является одним из основных факторов, определяющих здоровье и уровень физического состояния населения.

Особую роль в этой проблеме играет аспект организации двигательного режима в течение учебного года. С началом обучения в школе объем двигательной активности учащихся снижается на 40-50% от привычного и необходимого для нормального уровня развития ребенка. В результате чего появляется необходимость разработки и научного обоснования рациональных режимов двигательной активности, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма и стабильный уровень здоровья современных школьников.

Исследования гигиенистов свидетельствуют о том, что до 82-85% учеников находятся в статическом положении большую часть дня. У младших школьников произвольные движения занимают только 16-19% времени суток, из них на организованные формы занятий физическими упражнениями приходится лишь 1-3%.

Что же касается детей с нарушением слуха (глухих и слабослышащих), проживающих в интернатах, то даже режимом заведения на занятия физическими упражнениями (включая прогулку на свежем воздухе) отводится только 12,5% времени.

Вопросу разработки режимов двигательной активности посвящено немало научных работ, однако до сих пор малоизученными являются сведения о нормативах двигательной активности глухих и слабослышащих школьников.

Глухие и слабослышащие дети отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной подвижностью, отставанием в физическом и моторном развитии. Резко сниженная или полностью отсутствующая функциональная деятельность слухового анализатора вызывает заторможенность центра двигательного анализатора, внешними признаками этого процесса является резкое ограничение двигательной активности детей с нарушениями слуха и их постоянный контроль над каждым своим движением.

Правильное физическое воспитание компенсирует физическое развитие и двигательную сферу школьников с нарушением слуха.

**2. Методические особенности коррекции двигательных нарушений**

Анализ научных исследований, педагогические наблюдения и проведенные обследования физического состояния неслышащих детей дошкольного возраста выявили значительное отставание в показателях скоростно-силовых качеств и различных проявлениях координационных способностей. Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) в *«Программе воспитания и обучения глухих детей дошкольного возраста»* (1991) занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Необходимо научить неслышащих детей правильно и уверенно выполнят эти движения в изменяющихся условиях повседневной жизни.

Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями: 1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при проявлении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия); 2) повышения уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос»).

Установлено, что в дошкольном возрасте наибольший прирост показателей физических качеств у неслышащих детей происходит в те же периоды жизни, что и у здоровых детей - с 4 до 6 лет. Это наиболее благоприятный возрастной период для развития всех физических качеств неслышащих детей дошкольного возраста.

***Методика скоростно-силовой направленности*** учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушений слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми через слух и зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). *Основные методы* - игровой и соревновательный - включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий.

Каждое занятие обязательно содержит элементы обучения программным видам физических упражнений. Из трех занятий в неделю по 30-40 мин (в зависимости от возраста) два отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно - коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия. Чтобы обеспечить безопасность, прыжковые упражнения проводятся на нестандартном оборудовании - дорожка из 10 цветных поролоновых кирпичиков высотой 12 см, длиной 50 см, свободно передвигаемых на необходимое расстояние. Прыжковые упражнения выполняются в основной части занятия. Для развития скоростно-силовых качеств во второй половине основной части занятия лучше использовать комплекс упражнений с набивными мячами весом 0,5-1 кг в парах: броски мяча сверху, снизу, от груди, стоя спиной к партнеру, из положения сидя, лежа на груди и спине, броски ногами из исходного положения стоя и сидя. На начальном этапе для развития силы рук, в том числе мелкой моторики, и скоростно-силовых качеств необходимо облегченные условия, используя не мячи, а поролоновые кубики. Упражнения с ними весьма разнообразны и с удовольствием воспринимаются детьми: сжимание кубика руками, ногами, прижимание его к полу руками и ногами, поднимание кубика ногами вверх сидя и лежа, броски кубика из исходного положения стоя (лицом, спиной), сидя (лицом, спиной ногами), лежа (на груди и спине), быстрый бег за кубиками из различных исходных положений после броска и другие упражнения, требующие ориентировки в пространстве, точности и координации движений. Для повышения эмоциональности и поддержания интереса к физкультурным занятиям из них проводится с использованием круговой формы организации, которая воспринимается детьми как игра, так как имеет сюжетную основу. Упражнения подбираются для комплексного развития физических качеств. Количество упражнений на станции, их интенсивность и интервалы отдыха регулируются соответственно индивидуальным возможностям ребенка. Время прохождения всех станций 4-5 мин, отдых между кругами 1-1,5 мин, количество кругов 1-3. Решение задач развития функции равновесия и коррекции вестибулярных нарушений целесообразно решать в одном занятии, отведя каждой из них приблизительно равное время - по 15 мин. Хорошо освоенные и безопасные упражнения (ходьба, стойки) сначала выполняются с открытыми глазами, затем с закрытыми (от 2 до 8-10 шагов). Все упражнения, связанные с коррекцией и развитием равновесия, выполняются со страховкой, поддержкой, помощью. Упражнения в метании на точность с мячами разного диаметра, веса и материала являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора, так как приходится запрокидывать голову назад, напрягать зрение, координировать движения, сохранять устойчивость, т.е. включать в работу различные сенсорные системы.

При проведении физкультурно-оздоровительных соревнований необходимо соблюдать ряд методических требований:

* подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;
* специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
* упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
* упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;
* упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
* в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

**3.Особенности методики активизации познавательной деятельности**

Особенности развития двигательной сферы глухих обусловлены в основном тремя факторами: функциональным нарушением некоторых физиологических систем, отсутствием слуха и недостаточным развитием речи. Несформированность моторики и особенности развития психических функций ставят слабослышащих детей в специфические условия. С потерей слуха значительно снижается объем речевой информации, которая участвует в формировании всех видов деятельности. Поэтому словесная речь является необходимым фактором при обучении физическим упражнениям и двигательным действиям в процессе физического воспитания, игровой и спортивной деятельности.

Включение речевого материала в содержание уроков физкультуры в школе глухих положительно влияет на накопление и осмысление словарного запаса, связанного с формированием и совершенствованием двигательных умений, навыков и на развитие интеллекта глухого ребенка.

В процессе коррекционной работы большое внимание необходимо уделять развитию речи глухого ребенка. При этом она не должна сводится к количественному увеличению словаря, а овладению фонетикой и грамматикой языка. Обучение глухих детей - это обучение специфическому виду деятельности человека - речевой деятельности и речевым действиям, как ее составляющим. Нужно использовать связные высказывания, предметно-практические действия при составлении сюжетных текстов, составлять зарисовки, фигурки из пластилина, в виду их пластичности: можно придавать и наклоны, и приседания и т.д., что вызывает у глухих детей мотивированность, осознанность, проговаривание собственных действий, их интерес к составлению рассказов. Движение пальцев рук имеют особое значение, поскольку стимулируют созревание центральной нервной системы, одним из проявлений которой является ускоренное развитие речи ребенка.

При коррекции познавательной деятельности особое значение придается расширению сферы общения, использованию остаточного или частичного слуха. Это позволяет быстрее и с большим эффектом выйти из трудностей, обусловленных дефектом и вторичными нарушениями у аномального ребенка.

Необходимо использовать комбинированный способ изучения (словесно-наглядный), наиболее эффективный во всех возрастных группах. Обучение движениям должно быть организовано так, чтобы один учащийся объяснял выполнение упражнения и исправлял ошибки. В связи с такой активизацией деятельности второй сигнальной системы и усилением ее роли в выработке новых связей возрастает эффективность обучения, а навыки, которые сформировались, легче переносятся в новые условия.

На физкультурных занятиях с неслышащими младшими школьниками метод слова должен включать распоряжения, указания, команды, спортивную терминологию и спортивные жесты, которые ребенок может воспринимать как с индивидуальным слуховым аппаратом, так и на слух. Речевые инструкции должны быть краткими, произноситься в разговорном темпе, содержать необходимую информацию о названии движения, технике его выполнения и т.д.. Они предъявляются устно или с помощью письменных табличек. Инструкции имеют сопроводительную функцию и применяются таким образом, чтобы не снижать моторной плотности занятия и способствовать выполнению основных задач АФК.

Задачи коррекции психофизического развития глухих успешно решаются в игровой деятельности с помощью артикуляционной и пальчиковой гимнастики, речевых и подвижных игр, где естественным образом активизируются эмоции и речь, быстрота реакции и координация движений, ориентировка в пространстве и равновесие, мелкая моторика и дыхание. Личная заинтересованность каждого ребенка и желание играть создают благоприятные условия для усвоения большого объема словесной информации, понимания и запоминания игровых действий, сюжета, ролей и т. п. Всю подготовительную работу осуществляет педагог, подбирая подвижные игры, коррекционные упражнения, приемы обучения и воспитания, стимулируя познавательную деятельность соответственно уровню психофизических возможностей глухих детей.

Результатом активной речевой методики является приобретение младшими школьниками опыта выполнения действий, в которых произвольная регуляция движений пальцев осуществляется преимущественно на основе кинестетических ощущений. Движения приобрели более плавный характер и приблизились к наглядному образцу, ослабилось напряжение пишущей руки. Занятия артикуляционной и пальчиковой гимнастикой в сочетании с подвижными играми способствуют не только коррекции психофизического развития, но и создают предпосылки для развития речи и речевой моторики у глухих младших школьников.

Для повышения эффективности процесса обучения разработаны специальные речевые программы, касающиеся вопросов спортивной тренировки по легкой атлетике с глухими подростками по:

*1.* спортивной специальной терминологии;

*2.* наименованию спортивного инвентаря и оборудования;

*3.* биодинамическим терминам;

*4.* двигательным действиям;

*5.* понятиям о пространственных, временных, силовых параметрах движений;

*6.* структуре словесно-наглядных сообщений, связанных с измерительной аппаратурой;

*7.* структуре словесно-наглядных сообщений по бегу, прыжкам и метаниям;

*8.* словесным компонентам, содержащим информацию на слайдах, рисунках, таблицах, кинограммах, видеозаписях;

*9.* структуре словесно-наглядных сообщений, касающихся анализа техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям.

Глухие подростки 13-16 лет имеют ограниченный лексический запас. Поэтому обучение строилось в следующей последовательности:

- создание представления о понятиях спортивной терминологии;

- закрепление понятий спортивной терминологии вслед за их применением.

В качестве методических приемов использовались описание упражнения и его элементов, условия выполнения, показ техники упражнения, иллюстрация его с помощью различных наглядных пособий, выполнение упражнения в облегченных условиях. Словесная информация состояла из объяснений, методических указаний о названии и последовательности фаз выполнения движений, действий ног, рук, головы, туловища, рекомендации для самоконтроля и исправления ошибок. В процессе сообщений использовались все формы речи - устная, письменная, дактильная, жестовая. Словесные сообщения и разбор техники сопровождались проверкой понимания подростками учебного материала. Такой подход способствовал освоению спортивной техники, интенсификации учебно-тренировочного процесса, коррекции двигательных нарушений, осмыслению двигательной и речевой информации, обогащению специальной лексикой и фразеологией, активизации интеллектуальной деятельности глухих младших школьников.

**4. Роль компенсаторных механизмов в развитии глухих детей**

Все исследования отмечают, что при нарушении слуха имеется возможность с помощью сохранных анализаторов регулировать и осуществлять сложные виды движений комплексно или избирательно воздействовать на те или иные функции. В качестве компенсирующих каналов обратной связи при обучении и развитии глухих детей выступают такие сенсорные системы, как зрительная, кожная, двигательная, тактильная, остаточный слух. Успех коррекционно-педагогической деятельности во многом определяется состоянием сохранных функций и умений их использования.

В комплексе анализаторов, активно участвующих в сенсорной основе физической деятельности, ведущее значение принадлежит двигательной системе, осуществляющей регуляцию выполнения произвольного двигательного акта. Постоянным участником сенсорной основы двигательной деятельности является *зрительный анализатор*. Значение *кожного анализатора* при нормальном функционировании всех сенсорных каналов, как правило, недооценивается в силу того, что его функция обычно маскируется другими сенсорными системами. Однако активное участие анализатора в компенсаторно-приспособительных механизмах, в формировании познавательных процессов выделяет его как дополнительный канал получения информации об окружающей действительности. Кожный анализатор вместе с кинестетическим участвуют в осязательном чувстве. Тактильная чувствительность лиц с нарушениям слуха носит индивидуальный характер.

*Вибрационная чувствительность* выступает в роли раздражителя слухового и тактильного анализаторов. Оба эти механизма находятся по отношению друг к другу в противоречивых отношениях: слуховой анализатор подавляет механизм вибрационных ощущений, вследствие чего человек при нормальном слухе не ощущает множества периодических изменений давления, вызываемого колебаниями движущихся тел в окружающей среде. В свою очередь возбуждение вибрационных механизмов тела способствует усилению как слуховых**,** так и тактильных ощущений.

На основе полученных данных можно заключить, что вибрационная чувствительность теснейшим образом связана со слуховым восприятием, активно вовлекается в компенсаторный процесс, является важным каналом восприятия информации об учебной, трудовой, спортивной деятельности. Под влиянием двигательной деятельности этот канал чувствительности в динамике возрастного развития глухих совершенствуется.

**5.Примерная схема упражнений при работе со слабослышащими и глухими детьми**

*Схема построения занятий лечебной физкультурой.*

Вводная часть: ходьба, упражнения в построениях и перестроениях, упражнения для воспитания и закрепления навыка правильной осанки дыхательные упражнения.

Основная часть: упражнения, обеспечивающие выработку и тренировку общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета»: координирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными. Преимущественное положение - лежа и стоя на четвереньках. В конце основной части - подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

Заключительная часть: ходьба, упражнения в координации, дыхательные

упражнения, игра на внимание с одновременным сохранением правильной позы.

* ***Перечень физических упражнений для занятий ЛФК.***

1. И.п. - основная стойка, правильная осанка обеспечивается за счет

касания стены или гимнастической стенки ягодичной областью, икрами

ног и пятками.

2. И.п. - то же. Отойти от стены на 1 - 2 шага, сохраняя правильную

осанку.

3. И.п. - то же. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, приняв

правильную осанку.

4. И.п. - то же. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3

- 5 секунд. Вернуться в и.п.

5. И.п. - лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую

линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить

прямое положение тела. Вернуться в и.п.

6. И.п. - то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и

тазобедренных суставах.

7. И.п. - то же. Поочередно сгибать и разгибать ноги на весу -

«велосипед».

8. И.п. - то же. Руки вверх, медленно поднять обе ноги до угла 90( и

медленно опустить их.

9. И.п. - то же. Согнуть ноги, разогнуть их под углом 45(, развести в

стороны, соединить и медленно опустить.

10. И.п. - то же. Удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, разогнуть под углом 90(, медленно опустить.

11. И.п. - то же. Удержание мяча между лодыжками.

12. И.п. - то же. Перейти в положение сидя, сохраняя правильное

положение спины и головы.

13. И.п. - лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей,

положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс,

лопатки соединить. Удержать это положение по команде инструктора.

14. И.п. - то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.

15. И.п. - то же. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием их до 3 - 5 счетов.

16. И.п. - то же. Поднять прямые ноги, развести их, соединить и опустить в и.п.

17. И.п. - то же. Приподнять голову, грудь и прямые ноги. Удерживать это положение 3 - 5 счетов.

18. И.п. - лежа на левом боку. Приподнимать и опускать правую ногу.

19. И.п. - то же, но на правом боку.

20. И.п. - тоже на правом боку, правая рука вверх, левая согнута и

ладонью опирается в пол. Приподнять обе ноги, удерживать их на весу

21. И.п. - то же на левом боку.

22. И.п. - лежа на боку. Приподнять одну ногу, присоединить к ней

другую, опустить ноги в и.п.

23. И.п. - то же на другом боку.

* ***Комплекс утренней гимнастики.***

1. «Подтягивание». И.п. - стойка ноги врозь. Положив сплетенные руки на голову, медленно отвести руки назад и прогнуться, /движение соответствует естественному потягиванию/ - вдох. Расслабив мышцы, вернуться в и.п. - выдох. Темп медленный - 3-4 раза.

2. «Присядь комочком». И.п. - стойка основная. Присесть пониже, обхватив колени руками, голову вниз - выдох. Вернуться в и.п. - вдох - 4-5 раз.

3. «Петрушка». И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены. Наклониться, коснуться ладонями колен - выдох.

Вернуться в и.п. - вдох - 6-7 раз.

4. «Маятник». И.п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Наклоны вправо Дыхание свободное 4 раза в каждую сторону.

5. «Косари». И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед - вправо, пальцы сжаты в кулак /имитация движения косаря/. Дыхание свободное - 5-6 раз.

6. «Мячик». И.п. - основная стойка, руки на пояс. Подскоки на месте, на носках. Дыхание свободное. После 15 - 20 подскоков перейти на свободную ходьбу с постепенным замедлением.

7. «Дыши глубже». И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе, голову вниз. Отвести локти и плечи назад, голову вверх - вдох. Вернуться в и.п. - выдох. Темп медленный - 6-8 раз.

* ***Физкультурная минутка.***

1. И.п. - основная стойка, 1 - руки в стороны, 2 - подняться на носки,руки вверх, подтянуться - вдох, 3 - руки вперед, 4 - и.п.

2. И.п. - руки согнуты в локтевом суставе перед грудью, 1 - 4 рывки

руками, 5 - 8 рывки прямыми руками.

3. И.п. - руки на пояс, 1 - наклон вперед, 2 - наклон назад,

3 - наклон вправо,4 - наклон влево.

4. И.п. - руки на пояс, 1 - приседание, руки вперед, 2 - и.п.

3 - приседание, руки вверх, 4 - и.п.

5. И.п. - руки вытянуты вперед перед грудью,

1 - мах левой ногой к правой руке,

2 - мах правой ногой к левой руке,

3 - мах левой ногой к правой руке,

4 - мах правой ногой к левой руке.

**Заключение**

В данной работе были рассмотрены особенности физического развития, физического здоровья и двигательной активности детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха разной степени.

После знакомства с мнениями различных авторов пособий по физическому воспитанию слабослышащих и глухих младших школьников, сделаны следующие выводы:

1. Анализ режима дня детей с ослабленным слухом показывает, что их двигательная активность на 20-30% ниже, чем у здоровых сверстников.

2. При выполнении дозированной физической нагрузки организм слабослышащих детей адаптируется хуже, чем у здоровых школьников такого же возраста. Это характеризуется, прежде всего, длительным периодом восстановления (дольше, чем у здоровых на 15%).

3. Использование в качестве параметров двигательных режимов младших школьников с нарушением слуха индексов физической активности позволяет косвенно оценить энергостоимость мышечных усилий разной интенсивности и расширить представления о взаимосвязи двигательной активности с уровнем физического состояния.

4. Значения параметров двигательной активности у мальчиков и девочек 8 - 10 лет, с нарушением слуха, определялись уровнем физического состояния: для школьников с низким и ниже среднего уровнем в структуре целенаправленной и произвольной двигательной активности преобладали энергозатраты на двигательные действия средней интенсивности (индекс физической активности среднего уровня); у школьников со средним и выше среднего уровнями - суммарные энергозатраты на мышечные усилия средней и высокой интенсивности (ИФА среднего и высокого уровня).

5. В качестве оптимального для слабослышащих детей младшего школьного возраста может быть рекомендован двигательный режим, позволяющий поступательно достичь и поддерживать выше среднего уровень физического состояния. Этот уровень характеризуется оптимальными возрастными значениями параметров морфофункционального статуса, физической подготовленности и работоспособности, а также низкой заболеваемость.

6. В процессе подачи информации использовать все виды речи- **-** устную, письменную, дактильную, жестовую.