

Консультация для педагогов

«Особенности физического и функционального развития глухих детей»

У учащихся в процессе учебных занятий активно участвует в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. Мышцы спины и или даже при наличии самого удобного сидения испытывают значительное статическое напряжение. При этом возрастает внутримышечное давление, нарушается нормальное кровообращение. Положение сидя и низкая интенсивность работы мышц живота, нижних и верхних конечностей создают предпосылки для развития застойных явлений во внутренних органах, затруднение крово- и лимфообращения в ногах и руках. Застой крови в брюшной полости является причиной недостаточного поступления крови, а с ней и кислорода в головной мозг, что снижает работоспособность нервных клеток.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности: ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. При этом у школьников отличается тенденция к увеличению наклона головы и туловища вперед и искривлению позвоночника. Работоспособность у учащихся на протяжении урока не бывает постоянной.

С целью предупреждения снижения работоспособности целесообразно сократить периоды непрерывной работы. Это позволит более рационально организовать учебную деятельность и высвободить время для отдыха учащихся.

Чередование учебных занятий и активного отдыха, включающего физические упражнения в разных формах, способствует снятию утомления, вызванного учебной деятельностью, и повышению работоспособности учащихся.

В первой половине учебного дня работоспособность школьников постепенно повышается, достигая наиболее высоких показателей к 10 – 11 часам. Проведение гимнастики до учебных занятий способствует достижению оптимального сочетания возбудимости и функциональной подвижности нервной системы, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма школьников в работу. Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на общеобразовательных уроках. Применение кратковременных физических упражнений способствует снижению утомления и повышению умственной работоспособности, что в свою очередь позволяет гораздо более эффективно продолжать занятия.

Исследования показывают, что проведение физических упражнений и подвижных игр во время перемен способствует повышению умственной работоспособности на следующих уроках.

Применение кратковременного отдыха в форме физкультурных минут на уроках и физических упражнений на переменах оказывает эффективное

воздействие в периоды относительно высокого и устойчивого состояния работоспособности. Во время ее существенного снижения следует организовывать продолжительный активный отдых на открытом воздухе.

Установлено, что с началом систематического обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается на 50%, но потребность в движениях еще удовлетворяется. По мере перехода из класса в класс уровень двигательной активности резко снижается. При этом 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении. Произвольная двигательная активность у них составляет 16 – 19%, а на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3%.

Уроки физической культуры лишь частично пополняют недостаток движений — около 40% суточной потребности или 11% недельной. И если школьник дополнительно не будет заниматься физическими упражнениями и спортом, это может повлечь за собой задержку в развитии моторики.

Большое значение имеет организация двигательной активности в режиме дня. В исследованиях Н.Т. Лебедевой показано, что у школьников, особенно у младших, наблюдается практически ежечасная потребность в движениях. Проведение кратковременных физических упражнений в форме физкультурных минут и игр на переменах позволяет в определенной мере удовлетворить эту потребность. Значительное повышение двигательной активности в утренние часы, в середине дня и к вечеру совпадает со снижением умственной работоспособности и удовлетворяется гимнастикой до учебных занятий, а также более продолжительными занятиями физическими упражнениями: активным отдыхом в середине учебного дня, занятиями в кружках, секциях, активными прогулками на воздухе.

Из рисунка 1 видно, что виды физкультурно-оздоровительной работы — гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки на общеобразовательных уроках, физические упражнения и игры на переменах, спортивный час — равномерно распределяются в течение учебной недели и вместе с уроками физической культуры составляют ежедневный стабильный двигательный режим, обязательный для всех школьников.

При проведении занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня можно выделить два направления: оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности, повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы и соответствующих ступеней комплекса ГТО.

Исследования, проведенные НИИ физиологии детей и подростков, показали, что комплексное применение всех видов физкультурно-оздоровительной работы обеспечивает эффективность двигательного режима при условии использования рациональной методики проведения его компонентов. Применение всех форм физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня оказывает благоприятное воздействие на динамику умственной работоспособности в течение года, четверти, недели и учебного дня. При этом у школьников значительно повышается двигательная

активность, улучшается физическая работоспособность и двигательная подготовленность.

Глухие дети младшего школьного возраста имеют свои отличительные особенности физического, функционального и психического развития. Эти особенности обуславливают специфику их физического развития. Среди глухих детей встречаются чаще нарушение осанки, сколиоз, сутуловатость, плоская грудная клетка, крыловидные лопатки, плоскостопие. В этом же возрасте показатели физического развития глухих детей (рост, вес тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила мышц спины, живота и клетки) также имеют отличия от показателей слышащих детей.

Наиболее заметны у глухих детей нарушения моторики. В технике выполнения циклических движений имеются отклонения: при ходьбе наблюдается шаркающая походка, а бег на полусогнутых ногах при очень малой амплитуде движений рук и незначительном наклоне туловища. Движения сами по себе лишены пластичности, действия не точные.

Развитие такого жизненно важного качества, как скорость движения у глухих детей, также отстает от результатов слышащих, такого же возраста, особенно скорость двигательной реакции и одиночного движения.

Также имеется ярко выраженное отставание развития двигательной памяти и уменьшение сохранить равновесие как статически, так и динамически.

Недостатки в равновесии и деятельности вестибулярного анализатора приводят к приспособительным реакциям в статике и моторике. Имеются в виду дефекты: широкая постановка ног при ходьбе и беге, усиление плоскостопия, увеличение изогнутости позвоночника. Степень сохранности вестибулярного аппарата у школьников не всегда сопровождается устойчивостью равновесия. Однако ведущим и решающим фактором в регуляции чувства равновесия является лефуинциальное состояние вестибулярного аппарата или степень сохранности слуха, а мышечно-суставное чувство и деятельность двигательного аппарата.

В дыхательной системе у глухих проявляются следующие отклонения: диспропорция в объеме и экскурсии грудной клетки, недостаточность жизненной емкости легких, неумение координировать дыхание с ритмом устной речи.

В процессе физического воспитания в школах для глухих детей необходимо использовать устную речь. Включение речевого материала в содержании уроков физической культуры положительно влияет на накопление и осмысление словарного запаса, связанного с формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков на развитие интеллекта глухого ребенка. **Формы и методы физического воспитания**

За физическим воспитанием в школе-интернате №11 отвечают в первую очередь директор, школьный врач и учитель физической культуры. В штат школы входят врач-терапевт, врач-отоларинголог, медсестра. Они следят за тем, чтобы не только лечить заболевшего ребенка, но и предостерегать других от заражения.

Так, в школе имеется оборудованный кабинет врача и комната-изолятор, где проводят лечение и массаж детей. Когда поступает ребенок в школу, на него

заводят личное дело, в котором описывается анализ, собранный врачом. Здесь регистрируются сведения о развитии ребенка, о причинах глухоты, о заболеваниях, которые он перенес в различные периоды жизни. Затем производят антропометрию и исследуют состояние внутренних органов.

Особенно уделяют большое внимание слуховому анализатору. Это обследование и лечение детей проводит врач-отоларинголог.

Также ведут контроль по охране зрения детей. Врач-окулист через определенный промежуток времени производит осмотр глаз.

После того, как школьники возвращаются с каникул в школу, врачи совместно с учителем физкультуры проводят медицинский осмотр. После чего дети допускаются к занятиям физической культуры и спортом.

В школе-интернате №11 всегда присутствует чистота, порядок и уют, что благоприятно действует на психику детей. Кроме того, каждый месяц здесь проводится санитарный день, в котором принимают участие сами ученики этой школы.

Для укрепления здоровья и предупреждения заболеваний необходимо составить организационный режим. При этом нужно учитывать возраст детей. Для младших школьников это будет один режим, а для старшеклассников – другой. Также должны сочетаться различные виды труда и отдыха. Особое внимание в режиме дня школы уделяется деятельности во внеурочное время, где указываются часы проведения прогулок, игр и другое. Важную роль играет не только установить режим, но и убедить учащихся в необходимости его выполнения.

Вместе с режимом деятельности учитывается режим питания, что очень важно для развития детей. В питание должны входить все необходимые элементы.

Урок – основная форма физического воспитания

Урок физической культуры является основной и обязательной формой физического воспитания в школе-интернате №11. На уроке ученики получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных программой по физической культуре для глухих детей, повышают уровень своего физического развития.

Структура урока физкультуры в школе включает 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из них имеет свое обоснование и содействует решению задач урока.

Программа состоит из разделов: теоретические сведения, гимнастика с элементами ритмики, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, плавание. Всего 70 часов.

Теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе изучения физических упражнений на уроке так, как эти сведения способствуют усвоению учебного материала. На занятиях гимнастики дети должны овладеть навыками: в простейшем построении и перестроении; ходьбе, бега по прямой и с изменением направления и скорости передвижения, лазания; перелезания; техники прыжка и метания. Общеразвивающие гимнастические упражнения направлены на воспитание координации движений и развития двигательных качеств.

Упражнения на формирование правильной осанки направлены на воспитание и исправление дефектов опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения, выполненные в воде, также способствуют формированию правильной осанки.

В разделе лыжной подготовки предусмотрено обучение детей простейшей технике спусков, подъемов на пологие склоны и передвижению по ровной местности. Уроки проводятся при температуре не ниже -12°C .

Подвижные игры позволяют совершенствовать технику основных движений в более сложных условиях. Необходимо выбрать те игры, которые способствуют развитию чувства равновесия, двигательной координации, зрительной ориентации, внимания, скорости движения, навыков бега, метания, прыжков, лазания, перелезания.

При организации и проведении всех видов физических упражнений, в том числе и подвижных игр, учитель должен постоянно находиться в поле зрения всех учащихся для того, чтобы они могли видеть сигналы, движения и речь учителя.

Речевой материал дается во время изучения и совершенствования упражнений и включает в себя словарь и фразеологию.

Оценка успеваемости на уроках физкультуры в начальной школе выставляется в форме текущего учета за качество исполнения упражнений и за выполнение требований по программе.

Физические упражнения в режиме дня школы

Гимнастика до занятий в школе-интернате №11 решает задачи: организует учащихся в начале учебного дня, повышает работоспособность учеников на первых уроках, предупреждает искривление осанки. С этой гимнастики должен начинаться учебный день, она является составной частью физкультурно-оздоровительной работы школы. Ее цель — оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма. Наряду с этим гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня.

Организация проведения включает: определение мест каждому классу и отдельному ученику на площадке и в помещении (но не в классе). Лучше всего проводить гимнастику не ниже $+10^{\circ}\text{C}$ или в хорошо проветренных коридорах.

Проводят гимнастику по классам (1 – 3, 4 – 6, 7 – 8) или с каждым классом отдельно.

Основным положением методики являются составление комплекса, состоящего из 5 – 7 упражнений динамического характера, воздействующего на все группы мышц; правильное выполнение упражнений — с особым вниманием к осанке и дыханию, чего легче достичь, используя наглядность.

Комплексы должны постоянно обновляться, их характер и интенсивность выполнения соответствовать времени года. Продолжительность не более 15 минут. Учитель, проводивший первый урок, должен находиться в это время около класса, наблюдать за порядком, правильным выполнением упражнений и при необходимости оказывать помощь.

Цель этих двух форм — вернуть уставшему ребенку работоспособность, внимание, снять мышечное и умственное утомление, предупредить нарушение осанки.

Организация включает подготовку помещения (открытие окон, форточек) и учащиеся для выполнения упражнений выходят из-за парт, ослабляют пояса, воротники.

В школе №11 проводятся физкультминутки в 1 – 8 классах, особенно уделяется большое внимание в начальном звене, где на каждом уроке при появлении признаков утомления проводят также мероприятия. Время начала физкультминутки определяется педагогом, ведущим урок.

В течение урока в младших классах учителя проводят 2 – 3 паузы.

Требования при проведении этих форм следующие:

- упражнения не должны быть трудными для изучения;
- упражнения должны быть комбинированными;
- упражнения должны легко дозироваться, не вызывать утомления, не включать упражнения, требующие сильного напряжения на силовую выносливость.
- в основном используют общеразвивающие упражнения;
- при подборе упражнений учитывать эффект наложения;
- необходимо правильно чередовать упражнения для различных мышечных групп; после упражнений для рук, лучше использовать упражнения для ног, однообразные упражнения вызывают утомление местного характера;
- если даются два упражнения для одной и той же группы мышц, то второе упражнение или вторая часть сложного упражнения должна быть для мышц антагонистом;
- необходимо чередовать характер физических усилий;
- целесообразно менять упражнения в комплексах не все сразу, а постепенно заменяя одно – два изученных и усвоенных новыми, придерживаясь основной схемы в течение 2 – 4 месяцев;
- желательно использовать метод слитного проведения.

Подбор упражнений для физкультурной паузы осуществляют исходя из типовых рекомендаций: продолжительность 5 – 10 минут, 7 – 9 упражнений, количество повторений 5 – 8 раз.

Различают укороченные и полные физкультурные минутки, динамического и локального характера. Укороченная состоит из одного упражнения; 1 – 4 класс — 3 – 4 упражнения, в 5 классе и старше до 5 упражнений. Дозировка: 3 – 4 раза в младшем звене, а в старшем 4 – 6 раз. В течение дня проводят 2 – 3 раза. Комплекс включает упражнения для мышц рук, ног, спины.

Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности и повышения умственной работоспособности. Они содействуют формированию положительного отношения к организованной коллективной деятельности, повышению объема умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Этот вид активного отдыха проводится на большой перемене. Для успешного проведения физических упражнений и игр необходимо учитывать

возрастные особенности детей и подростков. Так, для учащихся 1 – 2 классов используются групповые и простейшие командные подвижные игры, в 3 – 4 классах проводятся командные игры и эстафеты, эффективными являются сюжетные игры. Важно помнить, что младшие школьники охотнее принимают участие в играх с небольшим количеством участников. При большом количестве занимающихся интерес к упражнениям и играм у них быстро затухает.

Интерес и физические возможности мальчиков и девочек 5 – 9 классов уже значительно различаются. Поэтому наряду с совместными рекомендуется проводить игры отдельно с мальчиками и девочками.

Игры и физические упражнения на переменах следует проводить на открытом воздухе. Игры подбираются простые или ранее известные, средней и малой интенсивности. Рекомендуется использовать командные игры, подходящие к спортивным, такие например, как «Мяч ловцу», «Мяч среднему», «Передал – садись», «Пионерская лапта», «В четыре стойки», а также упражнения из спортивных игр и такие спортивные игры, как например, настольный теннис, бадминтон, пионербол, волейбол, соревнования на точность броска мяча в кольцо.

Этот вид активного отдыха проводится под руководством учителей или воспитателей.

Подготовила учитель-дефектолог (сурдопедагог) Анохова Т.Д.