МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11
Российская Федерация, 350901, город Краснодар, улица Российская,10;
тел./факс (861) 252-50-37, e-mailschool11@kubannet.ru

Педагогический опыт

Тема:

«Модель адаптивной физкультурно-оздоровительной работы с учащимися, имеющими ограничения в занятиях физической культурой»

Автор опыта:
Лепетенко-Семенюта Светлана Георгиевна,
заместитель директора по УМР
МАОУ СОШ № 11

г. Краснодар, 2020 г.

Содержание.

1. Литературный обзор состояния вопроса.

1.1. История изучения темы педагогического опыта.

1.2. Основные понятия, термины в описании педагогического опыта.

2. Психолого-педагогический портрет класса (группы) обучающихся (воспитанников), являющихся базой для формирования представляемого педагогического опыта.

3. Педагогический опыт.

3.1. Описание основных методов и методик.

3.2. Актуальность.

3.3. Научность.

3.4. Результативность и нновационность

3.5. Описание основных элементов.

4. Выводы.

5. Список использованной литературы и интернет-ресурсов.

6. Приложения.

1. Литературный обзор состояния вопроса.

1.1. История изучения темы педагогического опыта

Неоспоримо, что гармонично развитая личность – это личность, у которой внутренний мир находится в состоянии баланса, когда человек понимает себя, постоянно пополняет багаж знаний, ищет новое, полезное, интересное, строит планы и воплощает их в жизнь; когда у него благоприятные продуктивные отношения с окружающим миром. Но ничто из этого, как, впрочем, и всё вместе взятое, невозможно без здоровья психологического и физического. Слова Артура Шопенгауэра «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля» стали девизом нашей работы в рамках МИП «Модель адаптивной физкультурно-оздоровительной работы с учащимися, имеющими ограничения в занятиях физической культурой». Во все времена здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Здоровье - это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Оно влияет на все сферы человеческой деятельности, способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно - залог активной насыщенной жизни и долголетия. Физические упражнения позволяют «выравнивать» недостатки физической подготовленности обучающихся. Подтверждением этому служат не только слова Гиппократа «**Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»** и других великих людей прошлого, но и исследования и научные разработки медиков и физиологов современности. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: прежде всего, физическая культура и спорт, активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (алкоголь, курение). Очень важно соблюдать и общий двигательный режим. Этому посвящены

изученные творческой группой педагогов МАОУ СОШ №11 указанные труды и статьи педагогов и медицинских работников. О важности физической нагрузки, движения, о роли физической культуры говорится и в Федеральном законе "Об образовании в Российской Федерации": здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В Стандарте ООО по физической культуре сказано: «Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

•развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

•формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

•воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности».

Тема исследования «Модель адаптивной физкультурно-оздоровительной работы с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья» органично вписывается в научно-методическую тему работы школы «Формирование ключевых компетенций учителя в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог» с подтемой «Совершенствование педагогического профессионализма в соответствии с требованиями ФГОС НОО И ФГОС ООО». Учитель школы должен в совершенстве владеть педагогическими технологиями и успешно применять их на практике в соответствие с целями и задачами урока или воспитательной работы; знать основы возрастной психологии, особенности психофизического развития, уметь создавать адаптивные программы и корректировать свою работу в зависимости от особенностей ученической группы. Состояние здоровья

современных школьников характеризуется высокой распространенностью нарушения опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы, сочетающихся с сопутствующими отклонениями: нарушением зрения, функциональными изменениями сердечно-сосудистой системы и пр. Все это требует комплексного подхода к оздоровлению детей, у которых выявлены подобные отклонения, и необходимости разработки специальных адекватных методов в системе физического воспитания.

Учителя школы, входящие в творческую группу, по рекомендациям изучили имеющийся опыт занятий физической культурой с детьми, по той или иной причине имеющими освобождения от таких уроков, прошли обучение по темам курсов повышения квалификации «Модернизация системы ООО и СОО в рамках ФГОС по предмету «Физическая культура», в объёме 108 часов, «Современные технологии обучения, воспитания и развития детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях ФГОС»- 108 часов, «Совершенствование профессиональных компетенций учителя физической культуры с учётом требований ФГОС» -108 часов, «Психологическое сопровождение образовательного процесса в рамках ФГОС» - 108 часов в ГБУ ДО ИРО КК, в ПО ЧУ ТЭиП г. Славянск-на-Кубани, в КМИ ДО г. Краснодар; во время подготовительного и организационных этапов проводили встречи с консультантом, врачом-педиатром высшей категории Карагёзовым А.П., с медицинскими работниками ГБУЗ детская поликлиника №5.

Между МБОУ СОШ №11 (с июня 2019 года – МАОУ СОШ №11) и МБОУ ДО ДДТ «Созвездие» заключён договор «О сетевом взаимодействии» №3 от

09.01.2018 г., Договор №5 от 09.01.2019 года о сетевом взаимодействии - с МАОУ СОШ №71 . Педагоги обменивались собственными наработками, интересными формами и методами работы с детьми из муниципального опыта в ходе семинаров и вебинаров в течение всего времени функционирования МИП, нашей работы по теме.

1.2. Основные понятия, термины в описании педагогического опыта.

Здоровье:

1). естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений (*Большая советская энциклопедия),*

2). состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (*Устав Всемирной организации здравоохранения).*

Психофизические качества - сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Сила — это почти целиком физическое качество организма. Она непосредственно зависит от объема и качества мышечной массы и только второстепенным образом - от других обстоятельств.

Быстрота — уже сложное качество, в составе которого есть кое-что и от физиологии и от психологии.

Выносливость - целиком основывается на дружной кооперации всех органов и систем тела. Для её проявления необходима высокая степень слаженности и обмена веществ в работающих органах, и кровеносной системы, снабжающей их питанием и выводящей отходы, и органов снабжения —

пищеварительной и дыхательной систем, и, наконец, всех органов верховного управления и регулирования — центральной нервной системы.

Ловкость – это сложный психофизический комплекс, включающий в себя умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия.

Самооценочные структуры - заключение о самом себе, о характере, привычках, о различных способностях: умственных, физических, психологических посредством сравнения, измерения, оценивания, наблюдения.

Коррегирующая гимнастика – это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата.; коррегирующие упражнения для глазных мышц. Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся школы, ведь обучение в школе связано с переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности, долгом нахождении перед монитором компьютера Именно в школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корригирующих упражнений.

Индивидуальное обучение. Есть несколько форм организации учебного процесса, они зависят от психологического и физического состояния школьника. Одна из них — индивидуальное обучение**.** Эта форма подачи информации подразумевает занятия только с одним учеником, а не с группой, очно, при помощи книг или компьютера, подбор для него форм, методов и инструментов обучения и воспитания.

Комплекс дыхательной гимнастики - это комплекс дыхательных упражнений направленных на лечение, профилактику заболеваний. Дыхательная гимнастика основана на усилении обмена воздуха в альвеолах легких за счет быстрых коротких вдохов воздуха через нос при пассивном выдохе. Кроме того, при выполнении этого комплекса дыхательных упражнений задействуется пресс, ноги и руки, тазовая область, голова и плечи. Эта гимнастика

- улучшает процессы обмена веществ,
- восстанавливает центральную нервную систему,
- способствует дренажу бронхов,
- устраняет спаечные процессы в организме,
- улучшает кровоснабжение и лимфоотток,
- уменьшает воспалительные процессы разной этиологии,
- укрепляет сердечнососудистую систему,
- повышает тонус и сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям,
- исправляет осанку и патологии грудной клетки.
- Самоконтроль. Аутотренинг Основа аутотренинга – упражнения, основанные на волевом расслаблении, закрепляющие условные рефлексы и следы положительных эмоций.

2. Психолого-педагогический портрет класса (группы) обучающихся (воспитанников), являющихся базой для формирования представляемого педагогического опыта.

Проводить работу по исследованию эффективности влияния индивидуально-ориентированных программ оздоровления и физического воспитания на динамику основных параметров состояния здоровья и психофизического развития детей, имеющих отклонения в состоянии

здоровья мы планировали изначально в группе учащихся 6-8-х классов, у каждого из которых в активе временное освобождение (от двух недель до шести месяцев) от уроков физической культуры по состоянию здоровья (период восстановления после перенесённого заболевания, период восстановления после травмы, обострение хронического заболевания).

Состав группы детей не постоянен, меняется, в том числе, и в зависимости от сезона. В разное время в эту разновозрастную группу входили учащийся с переломом фаланги мизинца и безымянного пальца правой руки, учащийся с ушибом мягких тканей правого предплечья, учащийся с травмой головы (ударился об торец дверной коробки внутренней коридорной двери), учащийся после пневмонии, многие – после перенесённой ОРВИ, один после растяжения мышц шеи, полученного во время спортивных интенсивных тренировок, один – после растяжения икроножной мышцы и другие с последствиями различных травм и заболеваний. Какие упражнения для них подобрать?

Возникал ещё один вопрос: во временную учебную группу собраны дети из разных классов, разного возраста и пола, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Учащийся подразумевает, что, имея освобождение от занятий физической культурой в основной группе, он освобождён от присутствия на уроке, от ношения спортивной формы. В лучшем случае, приходит на урок с твёрдой уверенностью в том, что заниматься не будет. Переломить такой настрой трудно. Чем и как заинтересовать? Есть следующие направления:

- проводить занятия в игровом стиле (особенно для младшей группы детей);

- проводить занятия в школьном тренажерном зале с **индивидуальным подбором адекватной нагрузки** на каждом тренажере, рекомендуемом медицинским предписанием (для уч-ся среднего и старшего возраста);

-проводить занятия параллельно с основной группой, дав возможность освобождённому ребёнку стать помощником учителя: провести лёгкую разминку, подготовить инвентарь, провести судейство, проследить на эстафетном маршруте за правильностью выполнения заданий-упражнений; «поработать» собкором;

-реже: поработать с теоретическим материалом, освежить знания по ТБ, подготовив часть тестового материала, оформив газету, ячейку на стенде. Какими теоретическими знаниями должен обладать ребёнок, временно освобождённый от занятий по физической культуре, чтобы не потерять навыков выполнения определённого набора упражнений, быть помощником учителя в проведении разминок, осуществлять судейство

1. Знать и выполнять правила поведения в зале и в раздевалках, на стадионе и во время перехода на стадион.
2. Знать и выполнять правила техники безопасности (согласно учебному разделу легкая атлетика, подвижные игры, волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, кроссовая подготовка).
3. Знать правила игры (согласно учебному плану), правила выполнения упражнений.
4. Знать и уметь проводить самоконтроль во время занятий и в повседневной жизни.
5. Знать и уметь проводить разминки перед основной частью урока.

6. Знать и уметь проводить комплексы утренней гимнастики, состоящие из дыхательных упражнений и пр.

7. Знать, что можно и чего нельзя делать при своем заболевании.

В теоретическую часть также включаются знания о двигательных навыках, об Олимпийском движении и здоровом образе жизни.

Таким образом, учащийся не выпадает из учебного процесса, у него повышается собственный уровень социальной значимости (самооценка), уровень теоретической подготовки, не пропадают навыки технического выполнения упражнений.

3. Педагогический опыт.

3.1. Описание основных методов и методик.

В начале работы над темой мы выдвинули **гипотезу:** постановка индивидуально-оптимальных целей работы, построенной на основе выбора адекватных возможностям каждого ребенка учебных нагрузок за определенный период (месяц, квартал, полугодие, год), будет способствовать положительной динамике функциональных и двигательных проявлений, что увеличит эффективность коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения здоровья.

Обозначенной **цели** работы - разработка и апробация индивидуально-ориентированных программ адаптивной физкультурно-оздоровительной работы, обеспечивающей ребенку, имеющему отклонения в состоянии здоровья, гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья – можно будет достичь путём последовательного решения целого ряда **задач**:

1. Повышение уровня профессиональной подготовки педагогических кадров.
2. Изучение имеющегося научного опыта по теме.

3. Расширение продуктивных форм взаимодействия между педагогами и родителями, специалистами разных социальных институтов (поликлиник, школ, физкультурно-оздоровительных центров, спортивных школ и секций).

4. Формирование системы знаний, умений, навыков по основным видам оздоровительной деятельности: корригирующая и дыхательная гимнастика, с предметами и без, восстановительные и специальные упражнения, закаливание. В итоге - ускорение этапа адаптации обучающегося к школьной деятельности, восстановление физиологических систем организма, нужных для успешной образовательной деятельности, обеспечивающих эту адаптацию.

В основе нашей работы лежит **деятельностный подход**, который позволяет рассмотреть все этапы работы (от планирования до результата) в единстве с методами, способами и этапами.

Для реализации познавательной и творческой активности школьника в учебном процессе и в воспитательной работе мы используем современные образовательные технологии, дающие возможность повышать качество образования и более эффективно использовать учебное время.

В частности, мы ориентировались на **личностный подход** к учащимся (технология **личностно-ориентированного обучения, технология дифференцированного обучения**). Основой личностного подхода является учение о роли личности в обществе, о соотношении коллектива и личности, о всестороннем, гармоничном развитии личности, об одновременном рассмотрении личности как объекта и субъекта воспитания. Что на практике: анализ показаний для занятий (и противопоказаний!), анализ психо-эмоционального состояния ребёнка (неоценима помощь школьного психолога!), в учёте индивидуальных способностей и умений ученика.

Для достижения целей применяемой **здоровьесберегающей технологии** в обучении применяем следующие группы средств:

- гигиенические факторы (наличие спортивной формы, чистота зала, соблюдение режима проветривания и инсоляции, наличие и чистота инвентаря и пр)
- оздоровительные силы природы (проведение занятий на свежем воздухе – при возможности)
- средства двигательной направленности (обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности).

Этому способствует, конечно, богатая материально-техническая база для занятий физической культурой в МАОУ СОШ №11: три спортивных зала, зал для хореографии, несколько оборудованных спортивных площадок, спортивный инвентарь.

Технология проблемного обучения – одна из основных в нашей работе, так как ребёнку, имеющему освобождение от занятий физической культурой, нужно создать в учебной деятельности (от активной части которой он освобождён!) такие проблемные ситуации, которые будут его стимулировать на активную посильную самостоятельную деятельность, не идущую вразрез с показаниями/противопоказаниями медицинского характера.

Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр. При использовании этого метода происходит расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков, необходимых в

практической деятельности, развитие общеучебных умений и навыков, приобретаются навыки работы в группах, навыки, которые в будущем помогут успешному процессу социализации.

Использование **информационно-коммуникационых технологий** позволяет создавать совместно с учащимися фото – и видеопродукты, использовать мультимедиа оборудование на уроках (в частности, фоновое музыкальное сопровождение).

Эмпирический метод - изучение литературы по теме эксперимента, педагогическое наблюдение, социологические опросы, тестирование, рейтинговая оценка, а также изучение и обобщение передового опыта – активно использовался на протяжении всех четырёх запланированных этапов работы:

I. ***Подготовительный этап***: 1 сентября 2017 г. – 31 декабря 2017 г.

II. ***Организационный этап:*** 1 января 2018 г. 31 августа 2018 г.

III. ***Практический этап:*** 1 сентября 2018 г. – 1 сентября 2019г.

IV. ***Аналитический этап***: 1 сентября 2019 г. – 31 декабря 2019г.

Наиболее доступный и распространённый **метод исследования** педагогической практики – **наблюдение**. Это своеобразное познание запланированного процесса обучения: восприятие и фиксация результатов. Следующий этап – **анализ**, метод научного исследования, представляет собой разложение предмета на составные части. **Синтез** – такой метод, в результате которого происходит соединение полученных при анализе частей в нечто целое, новое. Методы анализа и синтеза в научном творчестве тесно взаимодействуют между собой.

Большой объём информации при правильном подходе даёт **анкетирование** – диагностический метод получения информации с помощью специального набора вопросов. В нашей практике это было анкетирование родителей учащихся, имеющих временное ограничение в

занятиях физической культурой. Составлением анкеты занимался школьный психолог, перед которым стояла задача четкого представления целей и задач исследования, знания психологии детей и их законных представителей, а также – главное – получение необходимой информации.

Активно в практике применяется **беседа** – очень действенный инструмент. Можно обозначить беседу как метод обучения и беседу как метод воспитания. Опыт показывает, что беседу можно использовать не только как метод сбора первичной вербальной информации. При правильном еѐ проведении она позволяет глубоко изучить и выявить индивидуально-психологические особенности личности: склонности, интересы, степень воспитанности, отношения учащегося к жизненным фактам, явлениям, к труду, к социуму (группе, классу, школе), к собственным поступкам. В результате беседы у педагога-практика и школьного психолога складывается представление о личных качествах воспитанника. Это важно, так как **«болезнь – категория медицинская, а здоровье – категория педагогическая».**

3.2. Актуальность.

Актуальность темы нашей работы обусловлена тем, что интенсивность учебного труда учащихся очень высокая и является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, психоэмоциональные изменения.

Укрепление здоровья и совершенствование физической подготовленности детей имеет приоритетное значение среди многочисленных проблем детства. В школьном возрасте закладывается

фундамент здоровья детей, приобретаются базовые психофизические качества, формируются необходимые представления и умения.

В последнее время все больше учеников жалуются на состояние своего здоровья. Это связано с увеличением нагрузки, т.к. учебный материал увеличился в разы. Ясно, что работоспособность детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, чаще всего ниже, чем у здоровых. Это проявляется в более быстром утомлении, относительно более низком уровне усвоении навыков и приобретении знаний в процессе воспитания и обучения. В связи этим эффективность воспитательно-образовательной работы непосредственно зависит от уровня здоровья каждого ребенка.

Программы оздоровления детей нужно рассматривать как составную часть целостной системы педагогического процесса. Физическое воспитание данных учащихся должно быть направлено на

- постоянное и постепенное укрепление здоровья, закаливание организма и повышения уровня физической работоспособности;
- устранение или существенное уменьшение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- обучение двигательным навыкам

и уже далее, в перспективе, на

- приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики и нравственности, формирующих его физическое и психологическое здоровье;
- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями, приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.

Бывает и так, что ученик получает в медицинском учреждении **временное** освобождение от занятий физической культурой вследствие перенесённой болезни. В зимний период, а в нашем регионе – ещё и неустойчивые осенний и весенний периоды, когда часты резкие колебания температуры, стоит обманчивое тепло, дети чаще болеют, и следствием этого являются рецидивирующие простудные заболевания, заболевание сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата В результате освобожденных учащихся от уроков физкультуры после болезни становится значительно больше. Растет число учащихся, которым рекомендовано освобождение от занятий физической культурой по медицинским показаниям на длительный срок (3 месяца, 6 месяцев, учебный год).

Целый ряд упражнений и подвижных игр таким детям противопоказан, но процесс по формированию здорового образа жизни не следует прекращать. Ни в коем случае! Для этого мы и организовали занятия со здоровьесберегающей направленностью для детей, имеющих временное освобождение от занятий физической культурой.

Главная цель нашей инновационной работы - разработка и апробация индивидуально-ориентированных программ адаптивной физкультурно-оздоровительной работы, обеспечивающей ребенку с ограничениями в занятиях физической культурой гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья.

3.3. Научность.

Работа творческой группы построена **на следующих принципах**:

- принципе научности;

- принципе гуманизации: формирование у детей гуманистического отношения к природе, людям и к себе, Данный принцип имеет направленность на поддержку стремления ребёнка к саморазвитию;

- принципе адресного подхода в формировании ЗОЖ, предполагающем использование особых форм и методов оздоровительной работы с учётом возраста учащихся, их социокультурной среды;

- принципе интеграции физического и других видов воспитания в комплексном воздействии на мировоззрение и установки школьников.

Представленный мной опыт соответствует содержанию образования и уровню современной науки, направлен на создание у учащихся верных представлений о методах научного познания. Обучение строится с опорой на пройденный материал, на знание психологии подростка, с опорой на имеющийся педагогический опыт в данной теме, в соответствии с ООП ООО.

Практическое применение педагогических технологий и методов обучения интересно детям, так как дают им возможность раскрыть себя в различных видах деятельности, учат общаться в коллективе и – главное – позволяют ребёнку не выпадать из учебного процесса в связи с временным освобождением от занятий физической культурой, не чувствовать себя больным.

Научную значимость нашей работы мы видим также **в создании** модели физического воспитания для детей с временными и устойчивыми отклонениями в здоровье, которая будет функционировать в режиме проведения инновационной работы. – программы, соответствующей всем критериям программы по ФГОС и на данный момент уже прошедшей успешную апробацию на практике.

3.4. Инновационность и результативность.

Новизна опыта заключается в системном подходе к сохранению и укреплению здоровья: всегда, даже после перенесённого заболевания или травмы, в щадящем режиме, с дозированием нагрузки и чередованием

физической, умственной и даже социальной деятельности, с формированием знаний о ЗОЖ и самого ЗОЖ, привитием культуры и здоровья тела, ума и духа.

Наша инновация: реализация принципов дифференцированного подхода к процессу обучения в группах временно освобождённых от занятий физической культурой, занятия в малых группах (2-5 человек), не прекращающаяся двигательная активность - доступные физические упражнения в соответствии с собственным состоянием здоровья и медицинскими рекомендациями, наглядность исследовательских материалов направлена на осознание обучающимися оздоровительного действия физических упражнений на организм, реализация взаимосвязи физических и психических возможностей человека через занятия с использованием фоновой музыки, формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью.

Созданная программа курса предусматривает практическую часть - выполнение учащимися физических упражнений, элементов самомассажа и аутотренинга, которые направленны на укрепление органов дыхания и кровообращения, снятие напряжения с глазных мышц, улучшающих некоторые функции головного мозга, регуляцию эмоционального тонуса (восстановление физиологической особенности организма, отвечающие за эффективную умственную деятельность).

Предусматривает выполнение обучающимися комплексов индивидуальных физических упражнений, направленных на устранение последствий после болезни и восстановление функций ослабленных функциональных систем, а также блок теоретических знаний о влиянии физической нагрузки на здоровье и работоспособность организма человека, правилах составления индивидуальной «программы здоровья» и о современных оздоровительных методиках. Обучающиеся получают интегрированные знания о биологических, социальных, гигиенических, физиологических, медицинских основах физического воспитания; учатся применять полученные знания в самостоятельной работе - выбор упражнений, составление комплексов специальных упражнений, регулирование нагрузок, применение разных способов самоконтроля, проведении исследований особенностей своего организма, влияния на него физической нагрузки.

Проводя занятия в малых группах детей, имеющих временное освобождение от физической культуры, мы увидели, как у них появился устойчивый интерес к предмету: за первые четыре месяца число пропускавших уроки без УВ/причины (имея медицинскую справку и желая «отсидеться» в раздевалке или вообще не прийти в тот день на занятия в школу) упало до нуля. Ребята ждут новых интересных заданий, ждут новые упражнения дыхательной гимнастики, хотят учиться приёмам самомассажа. В программу занятий мы включаем ходьбу, медленный дозированный бег, простейшие прыжковые упражнения, броски разных легкоатлетических

снарядов, а также подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам и с ограничением времени, упражнения на профилактику плоскостопия, фрагментарно проводим занятия под музыкальное сопровождение.

Улучшается и общий психологический климат на уроках: ребята не боятся ошибок, помогают друг другу. Повысился эмоциональный фон. Это подтверждали и данные исследования школьного психолога, чья диагностическая работа была направлена на выявление особенностей эмоциональной (своеобразие развития чувств, эмоций и их проявления), волевой (степень самооактивности, особенности поведения), познавательной (степень обучаемости, отношения к обучению, особенности восприятия, памяти, мышления) сфер. Диагностировались социальные возможности среды жизнедеятельности, в которых происходит развитие и воспитание ребенка. За тот же период четырёх месяцев наибольший рост произошёл именно в эмоциональной сфере – 40%. А, как известно, лучшее начало воспитания, обучения, лечения – это позитивный настрой.

Это – с одной стороны. А с другой стороны: конечным продуктом инновационной работы творческой группы МАОУ СОШ №11 в составе учителей физической культуры Быстровой Е.А, Ларина Е.А., Егорова Д.В., Гладкого Г.А., заместителя директора по УМР Лепетенко-Семенюта С.Г. и школьного психолога Меркуловой Ю.А. стала рабочая программа адаптивной физической культуры для обучающихся 6-8-х классов. Условия формирования опыта: группа заинтересованных творческих

педагогов, наличие учащихся с разным по срокам и основаниям освобождением от занятий физической культурой, достаточная материально-техническая база, возможность повышения квалификации педагогов по направлению деятельности инновационной площадки, помощь администрации школы в возможности апробации созданной программы - позволили решить поставленные при первоначальном планировании этапов работы задачи. С февраля 2019 года учителя физической культуры Быстрова Е.А., Егоров Д.А., Ларин Е.А. проводили в режиме апробации занятия с указанными группами учащихся. Опыт положительный.

3.5. Описание основных элементов.

Физическая нагрузка составляет суть любой программы по физическому воспитанию, но может быть различной: спортивной, оздоровительной или прикладной. Конкретная программа, созданная для обучающихся, перенесших заболевания или травмы, но уже готовых приступить к активной учебной деятельности с использованием физических нагрузок с целью укрепления их здоровья и подготовке к школьной деятельности. При этом ученик постепенно возвращается к прежнему уровню физических нагрузок, который восстановит уже на общих уроках физической культуры. Так, наряду с **общей задачей** курса физической культуры в общеобразовательных организациях – содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, программа ставит своей **приоритетной целью** ускорение этапа адаптации обучающегося к школьной деятельности, восстановление физиологических систем организма, нужных для успешной образовательной деятельности обеспечивающих эту адаптацию.

Следовательно, в зависимости от сезона и прошедшего заболевания основного контингента обучающихся, комплексы восстановительных

упражнений может иметь различную направленность. К примеру, в осенний и зимне-весенний периоды увеличена вероятность заболеваний ОРЗ, таким образом, целесообразно сделать акцент на дыхательную гимнастику, тогда, как в остальное время будут выбраны элементы корригирующей гимнастики. Для улучшения психоэмоционального состояния обучающихся и повышения их интереса к урокам, в программу включены разнообразные игры, для более быстрого восстановления здоровья – элементы аутотренинга и самомассажа.

Минимальная продолжительность курса для отдельных учащихся (2 недели) не препятствует получению положительного результата, т.к. эффект восстановительных нагрузок, направленный на ускоренную адаптацию обучающегося к школьной деятельности, проявляется непосредственно во время занятия после повторения нагрузок. А кратковременная адаптация к физической нагрузке начинает складываться после двух недель занятий. Главная задача учителей физической культуры - так организовать учебный процесс в рамках заданной программы, чтобы к концу реабилитационного курса суммарная физическая нагрузка для каждого учащегося носила чётко выраженный активизирующий характер.

Практическая работа с учащимися по созданной программе это подтвердила.

После неоднократных консультаций с рецензентом, врачом-педиатром высшей категории Карагёзовым А.П. и заведующей кафедрой физкультурно-оздоровительных технологий КГУФКСТ Дворкиной Н.И. были составлены комплексы упражнений для учащихся, имеющих временное освобождение от занятий физкультурой, по профилактике плоскостопия, упражнений дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз и пр. Приложением к

программе стали 102 технологические карты уроков, оформленные по всем требованиям к уроку по ФГОС. Запись хода урока в форме технологической карты дает учителю возможность еще на стадии подготовки к нему максимально детализировать его содержание, эффективно отразить основные моменты рабочей программы, соответствующие теме занятия, позволяет оценить рациональность и потенциальную эффективность выбранного содержания, форм, методов, средств и видов учебной деятельности на каждом этапе урока. Наше предложение – не окончательный вариант, и все коллеги, кому будет интересен наш опыт, будут вносить в карту урока что-то своё. Надеемся, что полезным будут и другие приложения к программе: рекомендации и основные противопоказания по заболеваниям, список литературы, примерный список материально-технического оснащения, примерный комплекс упражнений.

У рабочей программы адаптивной физической культуры есть несколько приложений, которые более полно представят некоторые направления работы учителя:

- это список литературы, от которого можно будет «оттолкнуться»; избранные учебные пособия и статьи помогли нам в своё время составить круг вопросов и распланировать дальнейшие действия;- это критерии оценивания деятельности и успехов учащихся - Извлечение из Письма Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г.№ 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по

состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий «Физической культурой";

- описание необходимого материально-технического обеспечения;

- рекомендации и противопоказания по заболеваниям при занятиях ФК, подробно отработанные с научным консультантом и медицинским персоналом школы;

- примерные комплексы физических упражнений;

- 102 технологические карты уроков.

4. Выводы.

Анализ результатов нашей проведенной работы позволяет сделать следующие выводы:

1. применение комплексного подхода к занятиям физической культурой отвечает основным требованиям современной педагогической науки, поскольку дает возможность охватить все стороны развития личности ребенка и рассмотреть их во взаимодействии друг с другом. Согласно этому подходу, любое нарушение корректируется не само по себе, а как часть единого функционирующего организма.

2. Нарушение (двигательное, психологическое, речевое, соматическое) в значительной мере искажает процессы общения и социальной адаптации. Предлагаемая программа (комплексы занятий) значительно расширяет возможности лечебно-восстановительной и коррекционно-развивающей

работы, структурирует и определяет область наилучшего применения реабилитационных приемов с целью воздействия на все стороны личности ребенка

3. (Из отчёта школьного психолога на совещании по инновационной работе): практика помощи детям с ограниченными возможностями здоровья и немногочисленные исследования (Л. И. Аксенова, В. М. Астапов, В. В. Коркунов, Л. М. Шипицына) убедительно доказывают, что своевременно начатая и грамотно построенная реабилитация способствует ослаблению, а в некоторых случаях и преодолению имеющихся у них отклонений (ограничений, последствий), значительному повышению социальной активности, достижению более высокого уровня общего развития и социальной интеграции в образовательную среду.

3. И самое главное: временно освобождённый от занятий по медицинским показаниям ученик вовлечён в постоянную двигательную активность, не сидит во время урока физкультуры в уголочке, не скачивает для получения оценки из Сети Интернет «рефераты», которые, по большей части остаются не прочитанными ни им, ни учителем. Нельзя прыгать и бегать – делай упражнения для кистей рук, где сосредоточены активные точки, регулирующие работу многих внутренних органов, занимайся гимнастикой для глаз, что актуально в наше насыщенное информацией и гаджетами время, профилактикой плоскостопия. Помогай учителю в проведении разминки. Кроме того, и это не маловажно, для ребёнка важна социальная активность, пусть это будет очередной урок физической культуры: помощь в судействе, проведение организационных моментов перед

эстафетами, например. Разумеется, этот процесс не пущен на самотёк, а проходит под руководством учителя и в строгом соответствии с методикой, что отражено в нашей программе и приложениях к ней.

5. Список использованной литературы и интернет-ресурсов.

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.- М.: Просвещение, 1991 г.
2. Коданёва Л.Н., Шуть М.А.методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения: Практическое пособие/под общ. ред. В.Н.Фурсовой. – М.: АРКТИ, 2006. – 64 с. (Школьное образование)
3. Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2004 г.
4. Ефимова Н.С. «Психология физического воспитания и спорта»/методическое пособие для педагогов физической культуры/ Московский институт открытого образования/ кафедра физической культуры, Москва 2006
5. Вайнер Э. Как сохранить здоровье учеников: методические разработки для учителей/ Эдуард вайнер, Ирина Растворцева – М.: Чистые пруды, 2006. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып.2 (8).
6. Инструктивно-методическое письмо «Организация занятий и итоговая аттестация по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья» ЦОМОФВ Департамента образования г. Москвы, Департамент образования г. Москвы 2005 г
7. Методические рекомендации «Об орагнизации и аттестации по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья».

8. Стандарт основного общего образования по физической культуре. https://infourok.ru/standart-obrazovaniya-po-fizicheskoy-kulture-1748169.html
9. Безруких, Н.А. О сущности здорового образа жизни /Н.А.Безруких //Культура здоровья и безопасность жизнедеятельности: сборник статей по материалам Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. -Балашов: Изд-во «Арья», 2011, с.593.
10. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Занятия физической культуры со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. - Москва: «Просвещение», 1998.
11. Лечебная физическая культура: Справочник/Епифанов В.А., Мошков В.Н., Антуфиева Р.И. и др.; Под ред. В.А. Епифанова. - М.: Медицина, 1987. – 528с: ил.
12. Е.М. Голикова. Об адаптации в школе детей с бронхиальной астмой. - Ж «Физическая культура в школе», №5, 2009г. С 44.
13. Кумарина, Г.Ф. Токарь, И.Е. Корекционно-развивающее образование в условиях введения Федерального государственного образовательного стандарта: Программа и методические рекомендации [текст] / Г.Ф. Кумарина, И.Е. Токарь. – М.: Учебный центр перспектива, 2011. - 44 с.
14. В.Ф. Базарный. Здоровье и развитие ребенка: экспресс- контроль в школе и дома. -М: издательство «АРКТИ», 2005.
15. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
16. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
17. Баранов А. А., Матвеева Н. А. Здоровье школьников: пути его укрепления. - Красноярск: Изд-во Красноярск. ун-та, 2009. - 231 с.