

Направление практики «Современные практики здоровьесбережения на муниципальном уровне и уровне образовательной организации»

Название педагогической практики «Движение – жизнь!»

Наша школа в течение пяти лет была региональной инновационной площадкой, реализующей инновационный проект "Сетевое взаимодействие образовательных организаций и муниципальных служб как необходимое условие успешного внедрения ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и ФГОС обучающихся с умственной отсталостью" (приказ министерства образования Красноярского края от 09.03.2016 № 64-11-05). Научно-методическое сопровождение деятельности площадки осуществляла лаборатория инклюзивного образования КК ИПК. При реализации данного проекта мы уделяли внимание здоровому образу жизни обучающихся. Большинство детей страдает от гиподинамии, сколиозом, заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Поэтому появилась потребность в движении. Движение составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма. Занятия физкультурой, ритмикой, танцами сейчас особенно актуальны в детском возрасте.

12 лет назад в нашей школе стали обучаться 86 детей с ОВЗ. Кроме коррекционно-развивающих занятий упор был сделан на здоровьесбережении: подвижные игры, динамические часы на свежем воздухе, длительные прогулки, ЛФК, участие в спортивной жизни школы. Уже тогда каждый ребенок занимался в различных кружках и секциях. С первого года стало понятно, что у детей с ОВЗ и их родителей появилось желание обучаться танцам. С учетом того, что детям с ОВЗ необходима двигательная активность, на переменах ежедневно проводились занятия ритмикой, подвижные игры, физическая зарядка под музыку. Появился кружок «Ритмика», которым руководит Инна Владимировна Зубрицкая. На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни обучающихся с умственной отсталостью и ЗПР, с нарушением НОДА. Перед учебным годом обучающиеся проходят диспансеризацию. Каждый обучающийся получает рекомендации, которые используются при индивидуальном и групповом занятии физкультурой и ритмикой. К обучению, коррекции и развитию детей всегда привлекаются родители. Восемь лет назад в нашей школе был создан родительский всеобуч, где специалисты школы помогают родителям проанализировать результаты развития детей, родители обмениваются своим опытом. Именно в семье происходит окончательный выбор формы развития ребенка. Родители контролируют занятость детей и результативность занятий в кружках и секциях.

Продолжают развиваться и другие формы работы: ежедневная музыкальная зарядка, физкультминутки во время уроков. Во время перемен дети занимаются настольным теннисом. Разрабатываются индивидуальные режимы дня. Дети обучаются различным подвижным играм, включая каникулярное время.

Ежедневно во время перемены учитель физической культуры проводит дополнительную динамическую зарядку для детей, включая детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Физические упражнения необходимы для стимуляции жизненных функций организма. В основе физической культуры лежит использование биологических функций организма – движение. Движения стимулируют активность всех систем и способствуют повышению общей работоспособности.

В 2019-2021 годах для снятия умственного напряжения для ОВЗ на уроках во время пятиминуток использовали спортивные тренажеры: велосипед, беговая дорожка, гребля, эспандеры, мини турники, мячи, скакалки. Мы получили хороший результат в общем физическом развитии. У большинства детей изменилась осанка, уменьшилось количество хронических заболеваний. На этом фоне изменились и культурные привычки, появился вкус к одежде, дети стали следить за своим внешним видом. Повысилась личная гигиена.

В занятия физической зарядкой включаются элементы лечебной физкультуры, гимнастики, акробатики, бег, ходьба, которые развивают гибкость, координацию движений. Улучшаются физические качества (сила, быстрота, ловкость) В занятиях физической культуры включаются упражнения с мячом, фитбол, гимнастические палки, скакалки. Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть умным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, говорили греки. И дети взяли эти слова за девиз. Это подтверждается практикой.

Преподавание ритмики обучающихся по специальной программе было обусловлено необходимостью осуществления коррекции нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Ритмику в своей работе используют и учителя-логопеды, и учителя-дефектологи как часть "терапии движением". Она позволяет разрушить патологические динамические стереотипы и формирует новые, которые обеспечивают необходимую адаптацию, способствуют поддержанию положительного эмоционального фона настроения и установки на выздоровление, коррекцию недостатков психического и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности; включение разнообразных упражнений, развивающих у детей с интеллектуальными нарушениями координацию, точность движений, ориентировку в пространстве, скорость двигательной реакции. Во время занятий ритмикой, танцами дети с нарушениями в развитии нуждаются в специально организованной педагогической и психологической помощи, в ходе которой появляется познавательная мотивация, в работе над собой, к расширению общения, творческих способностей, коррекция крупной и мелкой моторики, координации движений.

Параллельно с ритмикой Инна Владимировна начинает набирать детей с ОВЗ для танцевального кружка. За период с 2010 года по сегодняшний день в её танцевальном кружке в среднем занималось до 22 человек, в том числе и дети с ОВЗ. Дети под руководством И.В. Зубрицкой неоднократно выступали на районных, зональных, краевых конкурсах. Занятия танцами в группе «Анжа – Ривер» стали наиболее популярной формой развития, представляют собой не просто комплекс движений, помогающих исправлению осанки, постановке правильного дыхания, формированию движения и умения чувствовать ритм, но в первую очередь направлены на компенсацию ограничений в здоровье через творческую составляющую. Танец выполняет функцию психической и соматической релаксации, восстанавливает жизненную энергию ребенка и его самоощущения как индивидуальности. Танец способствует более успешной адаптации детей с ОВЗ в среде сверстников. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Каждое занятие начинается и заканчивается 2-х – 3-х минутной релаксацией. Формирование групп происходит после диагностики детей, в соответствии с уровнем способностей и возрастными особенностями. Основная форма проведения занятий – танцевальные

репетиции. Поставлено более 50 танцев в народной стилизации и современной хореографии. Наиболее эффективной и стабильной оказалась работа танцевальной группы, где ребята учились не только двигаться, самостоятельно разрабатывать рисунок танцев, но и под руководством этого педагога создавали костюмы и украшения к ним. Это явилось сильным эстетическим воспитанием. Они учились не только танцевать, но и шить, вышивать, плести из бисера высококачественные украшения. На базе танцевальной группы был создан театр моды «Алтер Эго», внутреннее я.

Вся проводимая работа по развитию и коррекции детей не возможна без помощи специалистов школы. Педагогом-психологом ведется коррекционно-развивающая работа по данному направлению с первого класса, как через развитие психомоторики и сенсорных процессов (в 1-3 классах), так и в 4-5 классах с помощью игр. В играх материал представляется в наглядной, предметной форме, что способствует его лучшему пониманию и запоминанию. Педагог-психолог выполняет с детьми упражнения на развитие мелкой моторики и межполушарного взаимодействия. Например, одновременно двумя руками дети рисуют узоры, упражнения на ориентацию в собственном теле, упражнения на повторение ритма. Групповые занятия развивают чувства коллективизма, умение взаимодействовать в группе, концентрацию внимания, в этом помогают упражнения «В кругу друзей», «Признак», «Светофор». Эти упражнения развивают слуховое восприятие, внимание, чувство ритма, помогают сформировать у детей правильное представление о здоровом образе жизни.

Дополняют коррекционно-развивающие занятия комплекс мероприятий социального педагога. Создана система взаимодействия школы с семьями обучающихся. Основными вопросами в работе являются контроль здорового образа жизни и адаптация обучающихся в социальной среде. Уделяется большое внимание воспитанию инклюзивной культуры. В этом нам помогают разнообразные экскурсии в учреждения культуры. Дети посещают и принимают участие в выступлениях, конкурсах и концертах различных уровней. На протяжении всех лет ведется учет выпускников ОВЗ, какую специальность получили, где работают, создание семьи. Проводится анализ успешной или неуспешной их социализации. Отмечается, что полученные навыки в школе в дальнейшем реализуются в жизни. Выпускники с ОВЗ продолжают принимать участие в различных творческих конкурсах и мероприятиях села и района.

Осуществляется межведомственное взаимодействие. С учреждениями района заключены договора:

- С центром реабилитации детей-инвалидов (занятия лечебной физической культурой).
- Со школой искусств (для детей с ОВЗ проводят специальные занятия и разработаны программы обучения).
- С отделом культуры (участие в конкурсах и мероприятиях).
- С центром молодежи «Саяны» (участие в различных акциях).

Весь комплекс мероприятий помогает в профилактике и коррекции нарушения социально-личностного развития ребенка. Выпускники хорошо социализированы, умеют ориентироваться в трудных жизненных ситуациях.

Спорт, ритмика, танцы дают возможность ребёнку овладеть "языком движений" и в единстве с музыкой сформировать двигательную и музыкально-ритмическую культуру. Развивает лексику здорового образа жизни. Сформировались хорошие

коммуникативные навыки с людьми разного возраста. Администрация школы и специалисты систематически ведут мониторинг физического состояния детей. Пришли к выводу, что освоение программ по физкультуре и ритмике, по танцам достигли достаточного уровня.

Посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей, здоровье школьников стало более крепким, уменьшилось количество хронических заболеваний. Ежедневный мониторинг заболеваемости детей показывает, что дети практически не болеют. У детей появилась заинтересованность к здоровому образу жизни. В школе повысился интерес к занятиям физической культуры, ритмике и танцевальной деятельности. Развитие внимания, памяти, мышления, воображения ребёнка позволило увеличить число участников в различных спортивных и творческих конкурсах.

К выходу из школы учащиеся с ограниченными возможностями умеют согласовывать свои собственные желания с реальными жизненными обстоятельствами. У выпускников выросла социальная ответственность.

Ссылки, подтверждающие деятельность танцевальной группы «Анжа-Ривер».

<https://www.youtube.com/watch?v=2uaWhwQSycA>

<https://www.youtube.com/watch?v=0jxOm01Aoe4>

<https://www.youtube.com/watch?v=acAXv6Xs6-U>

<https://www.youtube.com/watch?v=S8jRr2NftG8>

https://www.youtube.com/watch?v=6eFX_Junhn4







