

Неустроев Владимир Никитич Учитель физкультуры МБОУ Хара-Улахская
СОШ/Булунский; Программа по повышению физической активности детей младшего
школьного возраста с нарушением слуха в режиме дня «Спорт любить -здоровым быть»

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Программа по повышению физической активности детей младшего
школьного возраста с нарушением слуха в режиме дня «Спорт любить
-здоровым быть»

Выпускная квалификационная работа выполнена в форме:

дипломного проекта

дипломной работы/дипломного проекта (указать)

студентом (кой) группы АФК-19 Неустроев Владимир Никитич.
(номер группы) (И.О.Фамилия) (подпись, дата)

Основная профессиональная образовательная программа по специальности
49.02.02 «Адаптивная физическая культура»
(шифр и наименование специальности/профессии)

Форма обучения очная

Руководитель: А.С.Иванова

(ученая степень, должность, И.О.Фамилия)

(подпись, дата)

Консультант: А.Н.Тысытова

(ученая степень, должность, И.О.Фамилия)

(подпись, дата)

г. Якутск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
1.1. Сущность процесса повышения физической активности у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня.....	6
1.2. Методика проведения внеурочных занятий для повышения физической активности обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня.....	11
1.3. Физиологические особенности причин утомления у детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха.....	20
2. ПРОЕКТНАЯ ЧАСТЬ.	27
2.1 Пояснительная записка.....	
2.2 Программа по повышению физической активности детей младшего школьного возраста с нарушением слуха в режиме дня «Спорт любить здоровым быть».....	28
3. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.	
3.1. Опыт-экспериментальная работа по теме: Программа по повышению физической активности детей младшего школьного возраста с нарушением слуха в режиме дня «Спорт любить здоровым быть».....	46 52 56 58
3.2. Анализ результатов.....	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	
ЛИТЕРАТУРА.....	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: развитие физических качеств – основное содержание общей физической подготовки обучающихся любого возраста, которая включает в себя знания, умения и навыки. Двигательные умения и навыки включают в себя 5 основных качеств: быстроту, силу, ловкость, гибкость и выносливость. Развивая эти качества, мы улучшаем и формируем личность обучающихся. Двигательные способности – это комплекс особенностей организма человека, который позволяет ему создавать целенаправленные двигательные действия. В этот комплекс входят морфофункциональные свойства, уровень развития физических свойств, а так же двигательные умения и навыки [8, с.1].

Развитие физических качеств является актуальной проблемой в физическом воспитании детей, имеющих нарушения слуха, в том числе и физическая активность

В наше время вопрос повышения физической активности в младшем школьном возрасте у детей с нарушениями слуха недостаточно развит.

Адаптивная физическая культура – неотъемлемая часть формирования личности у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Ребенок должен быть физически хорошо развит, так как в будущем это намного облегчит ему самостоятельную жизнь. Одним из важных жизненных способностей является слух.

Слух играет важную роль в развитии человека. Если человек лишен возможности воспринимать различные звуковые сигналы, то ему будет сложнее адаптироваться в окружающем мире и познавать его. У человека ограничатся возможности общения с людьми, так как в общении важна устная речь. Стойкое нарушение слуха как первичный дефект, приводит к

ряду вторичных нарушений, которые затрагивают как познавательную деятельность, так и личность самого человека. Потеря слуха у детей сопровождается в 62% случаев дисгармоничным физическим развитием, в 44% - дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие), в 80% - задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% глухих и слабослышающих детей.

В режиме дня развивать физическую активность эффективно, используя внеурочные мероприятия. Если учесть разные внеурочные мероприятия, то можно сказать, что именно данные мероприятия будут способствовать повышению уровня физической активности детей с нарушениями слуха. Однако, в школьной практике мало изучены вопросы использования внеурочных мероприятий для повышения физической активности у обучающихся с нарушениями слуха. В связи с этим возникает проблема: какие внеурочные мероприятия необходимо использовать для повышения физической активности у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня? С учетом вышеизложенного, нами определена следующая тема исследования: программа по повышению физической активности детей младшего школьного возраста с нарушением слуха в режиме дня «Спорт любить - здоровым быть»

Объект исследования: процесс повышения физической активности у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня

Предмет исследования: методика проведения внеурочных физкультурных мероприятий для повышения физической активности у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня

Цель работы: разработка и апробация программы по повышению физической активности у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня

Гипотеза исследования: разработка и апробация программы по повышению физической активности у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня возможна, если учесть физиологические особенности причин утомления у детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность процесса повышения физической активности обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня.
2. Рассмотреть методику проведения внеурочных занятий у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха.
3. Разработать и апробировать программу для повышения физической активности у обучающихся в младших классах.
4. Дать характеристику причин утомления детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха.

Методологической основой исследования явились труды Выготского Л.С; Власовой Т.А.; Боскис Р.М.; Шиф Ж.И. и др.

Методы исследования:

Теоретические: анализ теоретической и психолого-педагогической литературы, анализ УМК авторов, моделирование.

Эмпирические: изучение психолого-педагогической и научно-методической литературы, изучение положительного опыта учителей – практиков, тестирование, наблюдение.

Практическая значимость: данное исследование может применяться в специальных учреждениях для развития физической активности у обучающихся с нарушениями слуха на внеурочных мероприятиях в младших классах

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

База исследования: государственное казенное общеобразовательное учреждение Республиканская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1. Сущность процесса повышения физической активности у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня.

Физическая активность — это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (выражающейся в килокалориях) включают физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности.

Основные источники оздоровительной физической активности включают в себя такие нормальные и простые действия, как ходьба пешком, езда на велосипеде, физический труд, плавание, ходьба на лыжах, пеший туризм, работа в саду, занятия спортом на досуге и танцы.

Обычно для оценки уровня физической активности используются две характеристики: двигательная активность на работе и в часы досуга. Только повышение физической активности в свободное от работы время оказывает положительный эффект на здоровье, так как она может быть изменена волей и желанием практически каждого человека. Научные исследования свидетельствуют, что люди с одинаковой физически неактивной (сидячей) работой имеют разный риск развития заболеваний в зависимости от активного или неактивного времени проведения в свободное от работы время.

Для правильной организации обучения и воспитания детей с нарушениями слуха необходимо точно знать классификацию нарушений слуха. Детям с различной степенью отклонений слуха нужны особые методы обучения, а также определение типа учреждения, в котором должен обучаться такой ребенок.

Выделяют три группы детей с нарушениями слуха: глухих, слабослышащих (тугоухих) и позднооглохших. Такую классификацию выделили по следующим критериям: степени потери слуха, времени потери слуха и уровню развития речи [1, с.23].

Глухие (неслышащие) дети – это дети, степень потери слуха которых лишает возможности естественного восприятия речи и самостоятельного овладения ею. Стоит отметить, что если не обучать речи специальными средствами, то они останутся глухонемыми.

Среди них выделяют две подгруппы детей:

Рано оглохшие – это дети, родившиеся с нарушенным слухом или же потерявшие его до начала речевого развития на ранних этапах. Обычно у детей сохраняется остаток слуха, который позволяет воспринимать сильные резкие звуки;

Позднооглохшие – дети, у которых речь сохранилась в той или иной мере, и слух потерялся в том возрасте, когда речь была уже сформирована. Главной задачей в работе с этими детьми является закрепление имеющихся речевых навыков, предохранение речи от распада и обучение чтению по губам.

Слабослышащие (тугоухие) дети – это дети, имеющие частичную недостаточность слуха, которая приводит к нарушению речевого развития. К слабослышащим относятся дети с очень большими различиями в области слухового восприятия. Такие дети, по сравнению с глухими детьми, имеют большой потенциал в плане реабилитации.

Слабослышащих детей делят на 4 степени тугоухости:

1-я степень - снижение слуха в пределах 25-40 дБ (человек, с такой потерей слуха с трудом распознает тихую речь и беседы, но справляется в тихой обстановке);

2 степень - 40-55 дБ (трудности в понимании беседы, особенно когда присутствует шум на заднем плане. Повышенная громкость необходима для ТВ и радио);

3 степень -55-70 дБ (значительно задета чистота речи. Речь должна быть

громкой, возможны трудности при групповой беседе); 4 степень -70-90дБ (значительная потеря слуха - не слышит нормальную разговорную речь. Трудности при распознавании даже громкой речи, способен понимать крик и преувеличенно четкую и громкую речь). 0 - 25 дБ считается, что потери слуха нет. У человека нет трудностей в распознавании речи.

Позднооглохшие дети – дети, имеющие постлингвальную глухоту. Например, дети, потерявшие слух после овладения речью (от 2-3 лет), а также взрослые, потерявшие слух в позднем возрасте (старше 16 лет)

Однако, кроме указанных выше степеней тугоухости, при которых важно, как можно раньше направить учащихся в специальную школу, бывает такое снижение слуха, которое хотя и затрудняет овладение грамотой, но не требует перевода ученика в специальную школу. Но при обучении в массовой школе педагог должен брать во внимание особенности таких детей и осуществлять правильный к ним подход.

Поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений, и первым делом к отклонениям в речевом развитии.

Одной из важнейших естественных потребностей организма человека является физическая активность, или движение. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В ходе длительного эволюционного развития человека сложилась тесная связь между его двигательными функциями и деятельностью внутренних органов. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Особенно важно это в детско-подростковом возрасте, когда происходит активное физиологическое и психологическое развитие ребенка. Однако, в последние годы, в силу

высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин, у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная физическая активность [19, с.46].

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении (сидя).

Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3 %. Общая физическая активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

Особенно мала физическая активность школьников зимой.

Последствия недостаточной физической активности:

Недостаточная физическая активность, гиподинамия школьников особенно вредна для их растущего организма. Она приводит к так называемой гипотензии (ослабление или замедление движения), которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника, привести к снижению функциональной активности многих органов и систем:

Наблюдается недостаточность сердечно - сосудистой системы: сила сердечной мышцы и ее размеры уменьшаются, ухудшается кровообращение, снижается артериальное давление, сердечная мышца и тонус сосудов ослабляются, происходит застаивание крови в сосудах, ухудшается снабжение тканей кислородом (гипоксия).

Ухудшается дыхание, уменьшается амплитуда дыхательных движений, уменьшается жизненная емкость легких, развивается одышка.

Снижаются мышечная сила, работоспособность, выносливость организма, появляются прослойки жировой ткани, нарушается осанка и координация движений, суставы перестают двигаться, все ткани опорно-двигательного аппарата начинают болеть: связки становятся жесткими, мышцы теряют способность сокращаться, гиалиновый хрящ

суставов истончается и замещается костью, а кости теряют механическую прочность, - то есть опорно-двигательный аппарат быстро стареет.

Наблюдается ухудшение работы пищеварительной системы, происходит задержка пищи, что приводит к запорам.

Нарушается обмен веществ, снижается интенсивность и скорость обменных процессов, (нарушения в балансе белков, жиров, углеводов, воды и солей), повышается масса тела.

Падает умственная работоспособность, ухудшается внимание, память, мышление и другие психические процессы, нарушается сон, повышается эмоциональная возбудимость и склонность к стрессам.

Снижается репродуктивная способность, повышается вероятность появления застоев в органах малого таза, нарушение полового созревания, трудности при вынашивании плода у женщин.

Ухудшается состояние органов чувств, особенно зрительного анализатора и вестибулярного аппарата, снижается мышечная чувствительность, ухудшается координация движений.

Снижается контроль нервной системы за процессами обмена веществ клеток, что ведет к снижению иммунитета и устойчивости к различным заболеваниям.

Повышается утомляемость, вялость, плохое самочувствие, усталость в течение дня [12, с.67].

Значимость физической активности объясняется:

- Снижение риска инфаркта
- Снижение и нормализация веса
- Снижение содержания холестерина в крови
- Снижение риска развития диабета II типа
- Снижение риска развития некоторых видов рака
- Снижение риска развития гипертонии
- Укрепление костной ткани, снижение риска развития остеопороза и переломов.

- Улучшение координации и снижение риска падений
- Сокращение сроков выздоровления и реабилитации при госпитализациях
- Улучшение самочувствия и настроения
- Нормализация сна

Таким образом, сущность повышения физической активности детей начального школьного возраста с нарушениями слуха заключается в необходимости физической активности в режиме дня.

Вывод: раскрыта сущность процесса повышения физической активности у обучающихся младших классов с нарушениями слуха на внеурочных мероприятиях. Поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений, и первым делом к отклонениям в речевом развитии. Недостаточная физическая активность, гиподинамия школьников особенно вредна для их растущего организма. Она приводит к так называемой гипотензии (ослабление или замедление движения). Наблюдается значительное снижение уровня развития физической активности у детей с нарушением слуха по сравнению с детьми без нарушений слуха.

1.2. Методика проведения внеурочных занятий для повышения физической активности обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня.

К внеурочным занятиям в режиме дня относятся: гимнастика до учебных занятий; физкультминутки во время уроков и занятий; подвижные игры на удлинённых переменах.

Каждая школа в соответствии с собственными условиями может самостоятельно разнообразить содержание, организацию и проведение вышеназванных мероприятий, а также изменять и дополнять их.

Условием всестороннего развития и сохранения высокой работоспособности учащихся младшего школьного возраста является возможность выполнения от 6 тысяч до 48 тысяч движений ежедневно. Чтобы удовлетворить двигательную потребность в процессе организации учебного процесса следует вводить гимнастику до начала занятий, физкультминутки на уроках, подвижные игры на переменах, ежедневные часовые занятия физическими упражнениями, прогулки с играми. Дети должны иметь возможность в течение всего дня систематически двигаться для реализации физической активности, которая составляет для первоклассников минимально 200, и максимально до 900 движений в час.

В движениях школьники познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений должно быть достаточно для нормального роста и развития, но их не должно быть излишне много во избежание перегрузки детского организма.

Гимнастика до учебных занятий.

Её цель – повысить умственную работоспособность учащихся, настроить их на предстоящую учебную деятельность и предупредить негативные сдвиги в организме, связанные с длительным нахождением в неподвижной позе. Она состоит из 4-6 общеразвивающих упражнений низкой интенсивности, требующих сосредоточенного внимания на точном выполнении упражнений. Продолжительность её 5-7 мин. Гимнастика проводится под наблюдением учителя-предметника, ведущего первый урок в данном классе, или воспитателя, пробуждающего детей ото сна. Совсем необязательно воспитателю заставлять их вскакивать с постели и начинать энергичный бег на месте. Часть упражнений лучше приучать делать, не вставая с постели: растереть кисти и ступни; помассировать ушные раковины, руки от пальцев к плечам; потрясти приподнятыми ногами; потянуться несколько раз, подняв вверх прямые руки. Сначала воспитатель помогает детям, потом и сами они готовят себя к более активным упражнениям зарядки и водным процедурам. Главное, чтобы ритуал пробуждения – массаж, зарядка, бодрый настрой на

день, водные закаливающие процедуры – стали привычкой, обычаем школ-интернатов [18, с.89].

Результативность гимнастики до уроков во многом зависит от методики её организации. Хорошо подготовленным инструкторам-учащимся из средних и старших классов можно доверять проводить гимнастику с детьми начальных классов. Содержание комплексов разрабатывается учителем физической культуры или по его заданию старшеклассниками и меняется один раз в две-три недели. В школах-интернатах воспитатели могут составить комплексы сами, консультируясь с учителем физической культуры [7, с.120].

Гимнастика может проводиться с каждым классом отдельно или со всей школой (небольшой наполняемости). Её продолжительность не должна превышать 5-6 мин. Независимо от того, где проходит гимнастика – в школе или на открытом воздухе, педагог, проводящий её, должен находиться рядом с занимающимися, наблюдать за порядком, правильностью выполнения упражнений, акцентировать внимание детей на сохранении правильной осанки [9, с.93].

При произвольном построении класса, ведущие располагаются лицом к классу и выполняют упражнения со всеми учащимися. Они же подают основные команды, объясняют ученикам упражнения и ведут подсчёт. Если музыкальная запись содержит конкретные комплексы упражнений с соответствующими сопровождениями текста, то ведущие наблюдают за выполнением учащимися упражнений, поправляют их, следят за правильным исполнением, дисциплиной [14, с.165].

Чтобы добиться качественного проведения гимнастики до учебных занятий, надо включать в комплекс наиболее простые упражнения, не требующие сложной координации, не вызывающие большой нагрузки. Не следует вводить в комплексы упоры присев, длительный бег и т.д.

Физкультурные минуты на уроках и занятиях.

Зачем нужны физкультурные минуты?

Физкультминутки благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, снимают статические нагрузки, предупреждают нарушение осанки, повышают эмоциональный уровень учащихся. Поэтому каждый педагог должен считать своим долгом непременно использовать эту физкультурно- оздоровительную форму [10, с.59].

Позвоночный столб – основа здоровья? На этот вопрос, бесспорно, надо ответить положительно. Кроме обязанности «несущей конструкции» (а он держит на себе две трети массы тела), позвоночный столб служит «вместилищем» спинного мозга, который непосредственно связан со всеми органами. Прослеживая «жизнь» опорно-двигательной системы в период её развития и роста, можно убедиться, что период этот полностью приходится на школьные годы. Сразу выявится и парадокс. Развитие опорно-двигательной системы требует активного двигательного режима (если понаблюдать за развитием детёныша любого животного в период роста: сколько игр и движения!), а человеческие дети усаживаются за рабочий стол в статическую позу на несколько часов ежедневно на протяжении одиннадцати-двенадцати учебных лет! Это «великое сидение» в статической позе (как правило, неправильной) даёт, по некоторым данным, такую цифру: 128 учащихся с патологическим нарушением осанки и искривлениями позвоночника из каждой тысячи осмотренных. (В.В. Курумчина, учитель, физической культуры, школа № 5, г. Змеиногорск, Алтайский край).

У сидящих за партой спина искривлена, в мышцах, находящихся длительное время в одной и той же позе, вырабатывается мышечная память, которая и при изменении положения тела старается придать телу запомнившееся ощущение. Влияние искривлённого позвоночника на жизнедеятельность организма хорошо известно и врачам, и пациентам: нарушается пространственное положение позвонков относительно друг друга, появляются ущемления, зажимы нервов, иногда частичная блокировка

«энергии», которая проходит через этот нерв к важным органам, и периодическая, а то и постоянная боль. Чтобы не позволить «застольной позе» подчинить себе мышцы тела, необходимо для профилактики в начале и конце каждого школьного урока проводить короткий комплекс упражнений, «вытягивающих» позвоночный столб. Эти упражнения выполняются сидя на стуле [7, с.81].

Положить ладони на верхнюю часть бёдер, упираясь запястьями в низ живота. Сосредоточить мысли на позвоночнике. Как можно сильнее прогнуться в пояснице, представляя, что крестец принимает чуть ли не горизонтальное положение. Только в таком положении крестца могут легко подняться поясничные, грудные и шейные позвонки. Приняв такое положение, упираясь руками в бёдра, тянуться вверх, представляя, как каждый позвонок поднимается вверх на своё изначально правильное место. Дыхание свободное, плечи расправлены [13, с.69].

Сесть, выпрямив спину, расслабить плечи и вытянуть вверх шею. Наклонить голову слегка вперёд, как бы тянуться вверх затылком. Тянуться так, чтобы напряглись все мышцы верхней части. Руки на бёдрах. Первая часть комплекса займёт 2 мин., вторая часть – 1 мин. Даже 4 урока по 6 мин. (в начале и в конце урока), итого – 24 мин. Это почти дополнительный урок здоровья каждый день! [5, с.36]

Организация и методика проведения физкультминуток

Физкультурные минуты проводятся в классе под руководством учителя, ведущего урок или воспитателя, ведущего подготовку домашних заданий. Физкультминутка по времени не должна превышать 2-3 минуты. Наиболее целесообразно проводить её в то время, когда у учащихся появляются первые признаки утомления – снижается активность, нарушается внимание, учащиеся становятся беспокойными. Как правило, физкультминутку проводят во 2-ой половине урока. По команде, учитель или воспитатель дежурного класса открывает окно или форточку, учащиеся прекращают выполнение задания, расстегивают воротнички, ослабляют пояса и начинают

делать упражнения, сидя или стоя около парт. Амплитуда движений должна быть небольшой [8, с.145]

Содержание физкультурных минут. Комплекс физкультурных минут состоит из 3-5 упражнений, повторяемых 4-6 раз. Все движения, входящие в состав физкультминутки, подбираются с учётом характера занятий на уроках и характера выполняемых домашних заданий. Например, после письменной работы, в физкультминутку включают движения руками, сгибание и разгибание пальцев, встряхивания руками и кистью. После длительного сохранения статической позы, сидя за партой, вначале выполняются упражнения типа потягивания, затем в поворотах и наклонах головы. Так же можно включить упражнения на схлопывание различных частей тела, упражнения в движении рук к плечам, перед грудью вверх, в стороны, за голову и др. В комплекс могут входить движения для туловища (наклоны, вращения) и ног – поднимание на носки, полуприседания и приседания с различными движениями рук, а так же встряхивание и вибрация различных частей тела. Заканчивается комплекс упражнением на дыхание или на укрепление зрительного анализатора. Детям-дошкольникам и первоклассникам свойственны неустойчивость стереотипа правильной осанки, недостаточно хорошо сформированный мышечный «корсет», уплощение стоп, высокая чувствительность к учебной нагрузке зрительного анализатора. Поэтому под особым контролем должны быть формирование правильной осанки и сводов стоп, укрепление зрительного аппарата младших школьников. Рекомендуется сопровождать упражнения рифмованными речитативами. Физкультминутки должны проводиться в группах продлённого дня, во время приготовления домашних заданий [11, с.78].

Физическая упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах. Их целью является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах

способствуют более высокой продуктивности последующей учебной программы.

Эффективность воздействия подвижной перемены зависит от умелой её организации. Важно, чтобы она не была заорганизована. Главное, чтобы проведению перемены был придан произвольный характер, не принуждающий учащихся к обязательному выполнению заранее намеченных упражнений и игр. Не следует начинать с построения учащихся, объяснения занятий. Надо, чтобы учащиеся сами избрали для себя то, чем они хотят заниматься во время подвижной перемены. Именно тогда она оправдывает своё назначение.

Общее руководство организацией и поведением подвижных перемен осуществляют директор школы и его заместитель. Непосредственное руководство их проведением возлагается на дежурного учителя и учащихся дежурного класса. Особая роль в этом отводится учителям физической культуры.

Намечая различные варианты проведения подвижных перемен, учитель физической культуры продумывает, как лучше использовать актив учащихся – физоргов классов, распределяет активистов по местам проведения различных видов игр и упражнений: у баскетбольных щитов, волейбольной, футбольной, гандбольной площадок, щитов для метания мячей в цель, мест для упражнений со скакалкой, у секторов для прыжков в длину и высоту, на беговой дорожке.

Известно, что у младших школьников учебная деятельность вызывает быстрое утомление. Лучшей формой активного отдыха для них являются подвижные игры. Однако ученики начальных классов не имеют достаточного двигательного опыта и умений самостоятельно организовать игры. Поэтому здесь роль руководителя особенно важна. Надо, чтобы во время игр учеников начальных классов учителя и их помощники давали ребятам необходимые советы, подбадривали их, тогда игры проходят интереснее и эмоциональнее. Игры и упражнения во время удлинённых перемен желательно проводить на

открытом воздухе, что наряду с фактором оздоровления способствует закаливанию организма учащихся. На открытом воздухе надо максимально использовать имеющиеся площадки, беговые дорожки, сектора для прыжков и, главное, иметь в достаточном количестве мелкий спортивный инвентарь – мячи, скакалки, обручи, гантели, флажки, эстафетные палочки, комплекты бадминтона и др. Продолжительность подвижных перемен 20-30 мин. К концу занятий интенсивность упражнений должна снижаться, чтобы учащиеся были готовы к выполнению следующего урока. За 5 мин до окончания подаётся команда, и ученики спокойно, без суеты, покидают игровые площадки.

Чтобы не допускать переутомления организма, нужно контролировать частоту сердечных сокращений.

Занятия физическими упражнениями и играми в ходе спортивного часа должны существенно отличаться от урока физической культуры, для которого характерна строгая регламентация как в содержании, так и в структуре организации. Учитывая интересы учащихся, воспитатель, стремится вызвать у них творческую самостоятельность, активность. Будучи эмоциональными и доступными, занятия в конечном счёте должны отвечать по своему характеру основной их цели – обеспечению активного отдыха учащихся, содействовать укреплению здоровья и повышению двигательной подготовленности. Содержание занятий включает в себя упражнения, рекомендованные для подвижных перемен, с учётом интересов и желаний учащихся.

В холодную погоду используют физические упражнения и игры с большей интенсивностью и подвижностью. Во время занятий на открытом воздухе одежда учащихся должна предохранять их от переохлаждения (при низкой температуре) и перегревания (в тёплую погоду) и не стеснять движения. Следует добиваться, чтобы учащиеся занимались в спортивной форме.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр надо придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. Начинать можно с ходьбы, медленного бега, чередуемого с ходьбой, бегом «змейкой», с изменением направления, с преодолением небольших препятствий. Можно выполнять упражнения, имитирующие движения диких и домашних животных. Используют и другие варианты начала занятий, например, проводят 1-2 подвижные игры небольшой интенсивности, типа, «Я хлопну – вы, делаете так»; несложные по нагрузке эстафеты. После бега выполняют несколько ОРУ, затем переходят к упражнениям или заданиям, запланированным на данное занятие.

В основе занятий с младшими школьниками должны быть подвижные игры. На одном занятии не следует проводить более 2-3 игр. Маленькие ребята любят игры-испытания и игры-поединки. Вот их-то и надо включать в занятия.

Эффективно пройдёт спорт час, если воспитатель разминку проведёт в форме ритмической гимнастики. Для развития лёгких и сердца самые эффективные упражнения – это поскоки в ритме музыки. Для начала отвести на них 1 минуту, затем довести их выполнение до 10-12 мин.

Можно провести спорт час и в форме круговой тренировки. Дети работают самостоятельно по карточкам с заданиями, переходя от одной «станции» к другой. Цель такого спорт часа – развивать моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, ловкость и самостоятельность в выполнении движений.

Если спорт час проводится с привлечением каких-то снарядов на спортивной площадке. То здесь можно применить предметно-образную форму проведения занятия. Цель такого занятия – учить детей придавать снарядам и предметам образ и игровой характер, для того, чтобы разнообразить двигательную деятельность на данном снаряде. В конце занятия провести аутотренинг и подвести итог.

Организуя игры в интернате, воспитатель учитывает особенности игровой деятельности слабослышащих и позднооглохших детей: однообразие и бедность сюжетов; чрезмерную детализацию предметных и физических действий; механическое подражание друг другу, трудности в переносе действий на другую игровую ситуацию – отсутствие умения свёртывать компоненты игры, что слышащие дети осуществляют путём замещения этих компонентов словесными средствами. Вследствие этого воспитатель создаёт условия для проведения игры и руководит ею, обучая воспитанников самой игре, формируя и развивая новые игровые умения, активизируя необходимый для игры физический потенциал, вводя новые для детей физические упражнения.

Спортивные игры выступают одновременно средством реализации двигательной активности и средством коррекции моторных нарушений, физического развития детей и укрепления их здоровья. Они дают также и навыки коллективных отношений. Не следует перегружать игры проговариванием, так как это снижает ценность так необходимой детям физической нагрузки.

Вывод: Рассмотрено методика проведения внеурочных занятий у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха. Нарушение слуха не позволяет детям в полной мере воспринимать устное объяснение, поэтому показ упражнения учителем – преподавателем должен быть четким. Упражнение необходимо расчленять на отдельные фрагменты, а трудные для усвоения элементы движения повторять многократно. В упражнениях должны присутствовать элементы игры.

1.3. Физиологические особенности причин утомления у детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха

Характеристика утомления. Явление утомления - один из наиболее важных, имеющих большое практическое значение вопросов современной физиологии, а его решение - актуальная задача.

Утомление - это особое физиологическое состояние организма, которое проявляется во временном снижении работоспособности вследствие выполнения мышечной работы. Субъективно оно оценивается как усталость. Однако не всегда субъективное чувство усталости соответствует объективно возникающему утомлению [24, с.17].

В состоянии утомления снижаются возбудимость и лабильность нервной и мышечной тканей, активность ферментов, обеспечивающих протекание различных химических реакций, ухудшается деятельность анализаторных систем, учащаются ритмы сердечных сокращений, дыхательных движений, уменьшаются глубина вдоха и выдоха, увеличивается потоотделение, уменьшается систолический объем сердца.

Внешним проявлением утомления при мышечной работе является ухудшение координации движений, уменьшение их амплитуды и замедление темпа, уменьшается объем выполняемой работы.

Причины утомления. В возникновении и развитии утомления ведущая роль принадлежит изменениям в центральной нервной системе, вызванным мышечной работой.

Работами главным образом советских ученых установлены основные факторы, которые способствуют развитию утомления при мышечной работе. Во-первых, это мощный поток импульсов от проприорецепторов работающих мышц, сухожилий, связок, суставов, который поступает в различные отделы центральной нервной системы и изменяет ее функциональное состояние. При этом чем интенсивнее или длительнее работа, тем интенсивнее или длительнее афферентная импульсация и тем более значительны изменения функционального состояния центральной нервной системы. Во-вторых, изменение химизма мышечной ткани вследствие мышечной работы вызывает раздражение хеморецепторов,

расположенных в мышцах, что усиливает поток импульсов в центральную нервную систему и дает начало специфическим моторно-висцеральным рефлексам. В-третьих, изменение химизма внутренней среды организма вследствие накопления кислых продуктов обмена при длительной мышечной работе (ацидотический сдвиг внутренней среды) также влияет на центральную нервную систему, изменяя ее функциональное состояние. В-четвертых, развитию утомления способствуют изменения функционального состояния тех отделов центральной нервной системы, которые организуют и обеспечивают длительную и напряженную мышечную деятельность; эти изменения возникают из-за относительно низкой функциональной выносливости нервной ткани и относительно быстрой ее истощаемости по сравнению с другими тканями. И наконец, в-пятых, снижение уровня деятельности желез внутренней секреции, которое может возникать в результате напряженной и эмоционально окрашенной работы, также ведет к развитию утомления. Ускорить наступление утомления могут и неблагоприятные факторы внешней среды: низкая или высокая температура воздуха, давление, влажность, недостаток кислорода в воздухе, резкая смена часовых поясов и т. п. Учитывая, что соревнования могут проходить в различных условиях, тренировочный процесс следует организовывать в условиях, приближенных к условиям предстоящих соревнований. Так, перед олимпийскими играми в Мехико спортсмены тренировались в условиях высокогорья. Роль утомления. Биологическое значение утомления чрезвычайно велико. Во-первых, вызывая запредельное торможение в наиболее важных отделах центральной нервной системы, оно тем самым защищает их от перенапряжения и истощения, Во-вторых, утомление - это единственное средство мобилизации функциональных систем организма на преодоление трудностей при мышечной работе, что, в свою очередь, повышает функциональные возможности целостного организма, его работоспособность, Мышечная работа без утомления не вызывает необходимого эффекта, т. е. не повышает его функциональные возможности.

Специфичность утомления. Для каждого вида работы характерно специфическое утомление. При циклической работе максимальной мощности (например, бег на 100 м) утомление развивается очень быстро. Оно возникает вследствие падения функциональной лабильности нервных центров и развития в них торможения, это сопровождается снижением возбудимости и лабильности мышц. При циклической работе субмаксимальной мощности (бег на 400 м) утомление наступает вследствие угнетения деятельности нервных центров, предельного напряжения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, резкого изменения постоянства внутренней среды организма и химизма в самих мышцах. При циклической работе большой мощности, на пример при беге на дистанцию 3, 5 и 10 км, утомление вызывается двумя причинами. Во-первых, возникает кислородный долг, что создаст крайне неблагоприятные условия для деятельности центральной нервной системы; в ней развивается охранительное торможение. Во-вторых, изменение химизма внутренней среды организма ухудшает сократительную способность мышц, уменьшает их лабильность, нарушает местное кровообращение в капиллярах мышц. Работоспособность мышц снижается. При циклической работе умеренной мощности (бег на 20 км и больше) развитие утомления обусловлено несколькими причинами. Одним из основных механизмов утомления при этой работе является запредельное торможение в центральной нервной системе, которое возникает вследствие длительного, многократного и однообразного раздражения ее афферентными импульсами от работающих мышц («долбление нервной клетки» импульсами от работающих мышц). В результате нарушается координация движений. Причиной утомления является и уменьшение концентрации сахара в крови -- гипогликемия; уровень сахара может снижаться до 38-40 мг%. Это затрудняет деятельность центральной нервной системы и скелетных мышц. Важной причиной утомления при работе умеренной мощности является снижение функций желез внутренней секреции. И наконец, причиной развития утомления может стать гипертермия, обусловленная большой

теплопродукцией из-за длительной работы больших мышечных групп. Опасность перегревания организма резко возрастает, если условия внешней среды затрудняют теплоотдачу (высокая температура воздуха, большая влажность и т. д.). При статических усилиях (в различных висах, упорах, длительном поддержании позы) утомление возникает уже через несколько секунд после начала работы. Причинами этого являются развитие запредельного торможения в нервных центрах и уменьшение кровоснабжения работающих мышц. В ситуационных видах спорта имеются особые причины утомления. Это обусловлено присущей им спецификой двигательной активности. Главными причинами утомления в этих видах спорта являются изменения подвижности нервных процессов и нарушение деятельности анализаторов, в частности зрительного. Утомление в ситуационных видах спорта может наступать очень быстро, например в хоккее уже через 1-1,5 мин. Возникновение и развитие утомления зависят от сложности работы и степени тренированности. Выполнение привычных движений отодвигает наступление утомления, а сложные и малознакомые движения ускоряют его развитие. У тренированных людей оно развивается позже, чем у нетренированных. Фазы утомления. В развитии утомления можно выделить две фазы. Первая - это преодолеваемое, или компенсированное, утомление. В этой фазе работоспособность поддерживается на прежнем, высоком уровне, что достигается за счет нарастающего возбуждения в центральной нервной системе, особенно в корковых клетках. Работа обеспечивается максимальным напряжением сердечной и дыхательной систем; затраты энергии на выполнение работы резко возрастают; КПД организма снижается. Вторая фаза - это не преодолеваемое, или некомпенсированное, утомление. В этой фазе работоспособность снижается. При глубоком утомлении, несмотря на все усилия, спортсмен прекращает работу. В центральной нервной системе развивается охранительное торможение, что и приводит к прекращению работы. Крайняя степень некомпенсированного утомления граничит с

патологическим состоянием и может вызвать обморок. Утомление у детей. У детей при повышающейся интенсивности мышечной работы утомление наступает быстрее, чем у взрослых. Это обусловлено следующими причинами. Во-первых, КПД детского организма ниже, чем у взрослых: он равен 10-12%, а у взрослого человека -- 18%. Это означает, что любая физическая нагрузка детям обходится «дороже», чем взрослым, так как эффективность усиления легочной вентиляции, повышения частоты сердечных сокращений у них меньше, чем у взрослых. Во-вторых, у детей слабо развита способность к мышечной работе в анаэробных условиях. Максимальная величина кислородного долга у них меньше, чем у взрослых. В-третьих, у детей недостаточно мощны сердечно-сосудистая и дыхательная системы, обеспечивающие транспорт кислорода; кроме того, кислородная емкость крови у детей составляет только 32% показателя взрослых. Поэтому максимальная величина МПК у них намного меньше, чем у взрослых. При этом дети способны удержать доступную им величину МПК более короткое время. В-четвертых, у детей затруднена мобилизация углеводных ресурсов из-за недостаточно совершенной регуляции углеводного обмена. В результате у них при работе даже средней интенсивности уменьшается содержание сахара в крови.

Вывод: дать характеристику причин утомления детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха. В возникновении и развитии утомления ведущая роль принадлежит изменениям в центральной нервной системе, вызванным мышечной работой.

Во-первых, это мощный поток импульсов от проприорецепторов работающих мышц, сухожилий, связок, суставов, который поступает в различные отделы центральной нервной системы и изменяет ее функциональное состояние. При этом чем интенсивнее или длительнее работа, тем интенсивнее или длительнее афферентная импульсация и тем более значительны изменения функционального состояния центральной нервной системы.

Во-вторых, изменение химизма мышечной ткани вследствие мышечной работы вызывает раздражение хеморецепторов, расположенных в мышцах, что усиливает поток импульсов в центральную нервную систему и дает начало специфическим моторно-висцеральным рефлексам.

В-третьих, изменение химизма внутренней среды организма вследствие накопления кислых продуктов обмена при длительной мышечной работе (ацидотический сдвиг внутренней среды) также влияет на центральную нервную систему, изменяя ее функциональное состояние.

В-четвертых, развитию утомления способствуют изменения функционального состояния тех отделов центральной нервной системы, которые организуют и обеспечивают длительную и напряженную мышечную деятельность; эти изменения возникают из-за относительно низкой функциональной выносливости нервной ткани и относительно быстрой ее истощаемости по сравнению с другими тканями.

В-пятых, снижение уровня деятельности желез внутренней секреции, которое может возникать в результате напряженной и эмоционально окрашенной работы, также ведет к развитию утомления.

2. ПРОЕКТНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Пояснительная записка

Социальные и специально - методические принципы адаптивной физической культуры явились главными предпосылками при разработке программы по повышению физической активности у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня. К внеурочным занятиям в режиме дня относятся: гимнастика до учебных занятий; физкультминутки во время уроков и занятий; подвижные игры на удлинённых переменах.

Организация и проведение внеурочных занятий с детьми с нарушениями слуха намного сложнее чем, со здоровыми. Этим детей разделяют на три группы: глухие, слабослышащие, позднооглохшие. Из-за характера нарушений надо находить подходы и приемы проведения с учетом их физической и психической подготовленности.

Программа разработана в соответствии с:

- требованиями Федерального закона от 29.12.12 №273 ФЗ «Об образовании Российской Федерации», Уставом ГКОУ РС(Я) РС(К)ШИНО;
- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089 (в ред. от 31.01.2012г.) «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Федеральным базисным учебным планом, утверждённым приказом министерства образования РФ. Приказ от 10.04.2002 №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений I вида. Т.С. Зыкова, М.А. Зыкова, Л.П. Носкова. М.: Просвещение, 2005. Данная программа учитывает основные идеи и положения программы развития и формирования тренировочных планов для повышения физической активности.
- Программа коррекционной работы направлена на: повышение физической активности в режиме дня обучающихся с нарушениями слуха;
- Осуществление программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющий повышение физической активности в режиме дня детей с нарушениями слуха посредством внеурочного мероприятия.

2.2. Программа проекта «Спорт любить - здоровым быть!»

Цель программы: создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих повышать физическую активность в режиме дня для детей с нарушениями слуха.

Задачи программы:

- выявление потребности физической активности в режиме дня для детей с нарушениями слуха;
- организация специальных условий для внеурочных мероприятий в соответствии с особенностями ограничений здоровья учащихся;

- создание благоприятных условий для наиболее полноценного личностного развития, с учетом возможностей физической активности каждого обучающегося;
- оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) глухих обучающихся для повышения физической активности.

Ожидаемые результаты: повышение физической активности у детей с нарушениями слуха в режиме дня, улучшения в здоровье, развитие физических качеств, сплоченность классов.

Основное содержание

Внеурочные мероприятия «Спорт любить - здоровым быть» включает в себя следующие разделы

Тематическое планирование

Общий хронометраж по видам деятельности

№	Деятельность	Количество времени
1.	Гимнастика до учебы	2 часа 25 минут
2.	Физкультминутки	27 минут
3.	Подвижные игры на удлинённых переменах	4 часа 50 минут

Распределение времени по дням на протяжении 3 недель.

Мероприятие	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Гимнастика до учебы	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	отдых

Физкультминутка	3 минут		3 минут		3 минут		
Удлиненная перемена		30 минут		30 минут		30 минут	

Содержание видов деятельности см. Приложение 1 – гимнастика до учебы, Приложение 2 – физкультминутка, Приложение 3 – подвижные игры на удлиненных переменах

Гимнастика до учебных занятий

Комплекс 1.

Номер упражнений	дозировка	ОМУ
1-е упражнение	15-20 секунд.	Ходьба на месте, спина прямая, дыхание спокойная
2-е упражнение	повторить 10 -12 раз	И.п. – ноги врозь, руки к плечам. 1-подняться на носки, руки вверх. 2-вернуться в и.п.
3-е упражнение	(повторить 10 - 15 раз).	И.п. – основная стойка. 1-руки вверх, левую ногу назад на носок. 2-вернуться в и.п. 3-4 то же с левой ноги.
4-е упражнение	(повторить 8 - 10 раз).	И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-поворот влево, левая рука в сторону. 2-вернуться в и.п.

		3-4 то же с правой руки.
5-е упражнение.	(повторить 10-20 раз).	И.п. ноги врозь, руки на поясе. 1-пружинящие наклоны вперед, касаясь пола. 2-вернуться в и.п.
6-е упражнение.	(повторить 10-25 раз).	И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-присесть, руки вперед. 2-вернуться в и.п.
7-е упражнение.	(повторить 10-15раз).	И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон влево, руки вверх 2-вернуться в и.п.
8-е упражнение.	15-20 секунд.	Ходьба на месте И.п. – исходное положение О.С.(Основная стойка) – ноги вместе, руки внизу.

Каждое упражнение выполнять по самочувствию.

Комплекс 2.

Название упражнения	Дозировка	ОМУ
1-е упражнение.	-15-20 секунд.	Ходьба на месте
2-е упражнение	(повторить 10- 15 раз).	И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-поднять левую ногу на носок. 2- вернуться в и. п. 3-4 – тоже с правой ноги.

3-е упражнение	(повторить 10-15 раз).	И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1-поставить левую ногу влево на носок (носок оттянут). 2-вернуться в и.п. 3-4-то же с правой ноги.
4-е упражнение.	(повторить 8 - 10 раз).	И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-поворот влево, голову повернуть максимально назад. 2-вернуться в и.п. 3-4 – то же в правую сторону.
5-е упражнение	(повторить 10-15 раз).	И.п. – ноги врозь, пальцы скрестить «в замок». 1-руки выпрямить вперед, ладонями наружу. 2-вернуться в и. п.
6-е упражнение	(повторить 10-20 раз).	И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-руки к плечам. 2-руки вверх. 3-руки к плечам. 4-и.п.
7-е упражнение	(повторить 10-12 раз).	И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-накло влево, руки вверх. 2-вернуться в и.п. 3-4 – то же в правую сторону.
8-е упражнение.	15-20	Ходьба на месте

	секунд.	
--	---------	--

Количество повторений зависит от возраста и подготовленности детей.

Комплекс 3.

Номер упражнения	Дозировка	ОМУ
1-е упражнение.	15-20 секунд.	Ходьба на месте
2-е упражнение.	(повторить 10-15раз).	И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-подняться на носки, посмотреть вверх. 2-вернуться в и.п.
3-е упражнение.	(повторить 10-12 раз).	И.п. – левая нога в сторону, на носок, руки на поясе. 1-поднять левую ногу, согнутую в колени, вправо. 2-вернуться в и.п. 3-4 – то же с правой ноги.
4-е упражнение.	(повторить 10-15раз).	И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-отвести локти назад. 2-вернуться в и.п. 3-повернуть локти вперед. 4-вернуться в и.п.
5-е упражнение.	(повторить 10-12 раз).	И.п. – ноги врозь, руки скрестить «в замок». 1-руки вверх, ладонями наружу, подняться на носки, посмотреть на руки.

		2-вернуться в и.п.
6-е упражнение.	(повторить 8 -10 раз).	И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-левая рука к плечу. 2-правая рука к плечу. 3-левая рука вверх. 4-правая рука вверх. 5-левая рука к плечу. 6-правая рука к плечу. 7-левая рука на пояс. 8-правая рука на пояс.
7-е упражнение.	(повторить 10-12 раз).	И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-2- два пружинящих наклона влево, руки вверх. 3-4- то же вправо.
8-е упражнение.	15-20 секунд.	Ходьба

Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц.

Комплекс 4.

Название упражнения	Дозировка	ОМУ
<i>1-е упражнение.</i>	<i>15-20 секунд.</i>	<i>Ходьба на месте</i>
<i>2-е упражнение.</i>	<i>(повторить 10-15 раз).</i>	<i>И.п. –ноги врозь, руки на поясе. 1-подняться на носки. 2-вернуться в и.п. 3-поднять носки ног вверх. 4-вернуться в и.п.</i>

<i>3-е упражнение.</i>	<i>(повторить 10-12 раз).</i>	<i>И.п. – левая нога вперед, на носок, руки на поясе. 1- ногу назад на носок. 2-вернуться в и.п. 3-4 – то же с правой ноги.</i>
<i>4-е упражнение.</i>	<i>(повторить 10-15 раз).</i>	<i>И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1- поднять плечи вверх. 2-вернуться в и.п.</i>
<i>5-е упражнение.</i>	<i>(10-15 раз).</i>	<i>И.п. – ноги врозь, руки к плечам. 1-круговые вращения вперед 2-то же, но вращения назад.</i>
<i>6-е упражнение.</i>	<i>(10-15 раз).</i>	<i>И.п. – ноги врозь, руки внизу. 1-поднять руки через стороны вверх, посмотреть на ладони рук. 2-вернуться в и.п.</i>
<i>7-е упражнение.</i>	<i>(10-15 раз).</i>	<i>И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон влево, правая рука к плечу. 2-вернуться в и.п. 3-4 – то же в правую сторону.</i>
<i>8-е упражнение.</i>	<i>15-20 секунд.</i>	<i>Ходьба на месте</i>

Комплекс 5.

Номер упражнения	Дозировка	ОМУ
------------------	-----------	-----

1-е упражнение.	15-20 секунд.	Ходьба на месте
2-е упражнение.	(повторить 8-12 раз).	И.п. – руки вверху, пальцы сплетены «в замок», подняться на носки, мышцы напряжены. 1- чуть расслабив руки, опуститься на пятки.
3-е упражнение.	(повторить 8-12 раз).	И.п. – ноги врозь, руки за голову, локти максимально отведены назад. 1-чуть ослабив руки, повернуть локти вперед. 2-вернуться в и.п.
4-е упражнение.	(повторить 10-15 раз).	И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти максимально отведены назад. 1-чуть ослабив руки, повернуть локти вперед. 2-вернуться в и.п.
5-е упражнение.	(повторить 10-15 раз).	И.п. – стоя на правой ноге, левую максимально отвести назад. 1- чуть ослабить ногу. 2- вернуться в и.п 3-4 – то же с левой ноги.
6-е упражнение.	(повторить 10-15 раз).	И.п. – полуприсед, руки на коленях. 1-чуть выпрямить ноги. 2- вернуться в и.п.
7-е упражнение.	15-20 секунд.	Ходьба на месте

Физкультминутки во время уроков и занятий

1) Игра «Бабочка».

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево). Больше спать не захотел, (Туловище вперёд, назад). Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, протянуться). Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево. Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьётся. (Покружиться.)

2) Игра «А теперь на месте шаг»

Выше ноги! Стой, раз, два!

(Ходьба на месте).

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем.

(Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем.

(Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!

(Прыжки на месте).

Мы колени поднимаем-

Шаг на месте выполняем.

(Ходьба на месте).

От души мы потянулись,

(Потягивания- руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись.

(Дети садятся).

3) Игра «Две весёлые лягушки».

Видим, скачут по опушке

Две весёлые лягушки,

Прыг- скок, прыг- скок,
Прыгай с пятки на носок.
(Дети изображают в движении лягушек).

4) Игра «Дети едут на машине».

Дети едут на машине,
(Ходьба в парах, держась за плечи впереди стоящего.)
Смотрят на дорогу-
Слева - милиционер стоит,
(Повороты туловища влево - вправо.)
Справа- светофор горит.

5) Игра «Ёжик».

Ёжик топал по тропинке
И грибочек нёс на спинке.
Ёжик топал спеша,
Тихо листьями шурша.
(Ходьба на месте.)
А навстречу скачет зайка,
Длинноухий попрыгайка.
В огороде чьём-то ловко
Раздобыл косой морковку.
(Прыжки на месте.)

4) Игра «Зайка».

Скок- поскок, скок- поскок,
(Прыжки.)
Зайка прыгнул на пенёк.
В барабан он громко бьёт,
В чехарду играть зовёт.

Зайцу холодно сидеть,
(Присели.)
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочки подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок - скок-скок.
(Прыжки.)
А затем вприсядку,
Чтоб не мёрзли лапки.

5) Игра «Листочки».
Мы листики осенние,
(Плавное покачивание руками веру над головой.)
На ветках мы сидим.
Дунул ветер - полетели.
(Руки в стороны.)
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
(Присели.)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
(Плавное покачивание руками вверху над головой.)
Закружились, полетели
И на землю снова сели.
(Дети садятся по местам.)

6) Игра «Мишка ищет мёд».
По лесу медведь идёт.
Это мишка ищет мёд.

Он голодный, невесёлый.
Где живут лесные пчёлы?
(Ходьба на месте)
То направо повернётся,
То налево поглядит.
Где здесь рой пчелиный вьётся?
Кто среди кустов жужжит?
(Повороты направо и налево.)

7) Игра «Я мороза не боюсь».
С ним я крепко подружусь.
Подойдёт ко мне Мороз,
Тронет руку, тронет нос.
(Надо показать руку, нос.)
Значит, надо не зевать,
Прыгать, бегать и играть.
(Движения.)

Подвижные игры на удлинённых переменах

1. Игра «Три стихии. Земля. Вода. Воздух»

Цель: развитие внимания.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово:

«Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны;

«Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад;

«Вода» — выполняются движения, имитирующие волны.

Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остаётся в кругу последним.

Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий.

Вариант

Цель: развитие быстроты реакции, внимания и сообразительности.

Инструкция. Площадка делится на три зоны — «Вода», «Земля», «Воздух». Ведущий называет предмет (например, самолет), играющие бегут в зону, обозначающую «Воздух».

Слово «пароход» — играющие бегут в зону «Вода».

Слово «дерево» — играющие бегут в зону «Земля».

Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры или получает штрафное очко. Выигрывает последний оставшийся участник (либо набравший меньше всего очков).

Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.

2. Игра «Печатающая машинка»

Цель: развитие словарного запаса.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Игрокам или командам предлагается слово (например, «соревнование»), участники игры должны составить новые слова из букв данного слова. Побеждает тот, кто «напечатает» больше слов.

Методические указания. Игру рекомендуется проводить в вечернее время или в плохую погоду.

3. Игра «Запрещенный цвет»

Цель: развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и произношения слов, умения различать цвет и форму геометрических фигур.

Количество игроков — 6—8.

Инвентарь: 30—40 разноцветных геометрических фигур, вырезанных из картона (квадраты, круги, треугольники, прямоугольники).

Инструкция. По игровой площадке разбрасываются геометрические фигуры. Ведущий называет цвет (например, красный). По сигналу вес играющие

должны собрать как можно больше фигур указанного цвета. Выигрывает тот, у кого их больше.

Варианты

Собрать только круги (цвет не имеет значения).

Собрать треугольники красного цвета.

Собрать как можно больше любых фигур, кроме зеленых. Возможны и другие варианты.

Методические указания

Победитель любого варианта игры демонстрирует свой результат, вслух пересчитывая собранные фигуры, а затем вслух (вместе с ведущим) называя их (квадрат, треугольник и т.д.). Также вслух называют и цвет фигур (красный, синий, желтый и т.д.).

Игровая площадка должна быть достаточно большой, чтобы обеспечить безопасность играющих и не допускать столкновений детей друг с другом при собирании фигур.

4. Игра «Зеркало»

Цель: развитие внимания и воображения, тренировка в запоминании последовательности движений.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Играющие свободно располагаются на площадке и выполняют следующие задания:

Повторение одиночных движений вслед за ведущим.

Играющие должны воспроизвести несколько движений в заданной последовательности.

Ведущий называет животное, птицу, насекомое или рыбу, а игроки подражают движениям этого животного.

Методические указания. Лучший игрок определяется общим голосованием и награждается призом или призовыми очками.

5. Игра «Веревочка»

Цель: развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей.

Количество игроков — 10—12.

Инвентарь: скакалка или веревочка не менее 1,5 метра в длину.

Инструкция. Каждому игроку ведущий раздает по веревке и дает команде задание — «нарисовать» определенную фигуру, например: лесенку, змейку, человечка, домик, кораблик, елочку и т.п. Выигрывает команда, наиболее точно изобразившая заданное.

Методические указания. Нагрузку можно увеличить, если проводить игру в виде эстафеты с передвижениями от места старта к месту «рисования».

6. Игра «Догони меня»

Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 10—14.

Инвентарь: два баскетбольных мяча.

Инструкция. Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде ведущего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко.

Методические указания

Игра повторяется несколько раз.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

7. Игра «Поймай мяч»

Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча.

Количество играющих может быть любым.

Инвентарь: один мяч среднего размера.

Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.

Методические указания

От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры.

Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет.

Играющие могут свободно передвигаться по кругу.

8. Игра «Цветные палочки»

Цель: развитие ловкости и ориентировки по цвету, навыков коллективных действий, фантазии и воображения.

Количество игроков произвольное.

Инвентарь: палочки — фломастеры с разнообразной гаммой цветов без стержней.

Инструкция. Играющие стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 метров. Перед ними на площадке разбросано большое количество палочек. По команде водящего дети собирают палочки синего (зеленого, красного и др. цвета) и снова выстраиваются в шеренгу.

Побеждает та шеренга, у которой больше собрано палочек и нет ошибок в выборе заданного цвета.

Методические указания. Палочки разбросаны на большой площади, играющие предупреждаются о технике безопасности.

Варианты

Собираются палочки независимо от цвета. Играющие должны сказать, палочек какого цвета у них больше (меньше).

Каждый играющий «рисует» из палочек заданную фигуру (елочку, лодку, домик и др.) либо придуманную им фигуру. Оценивается: кто красивее «нарисует» фигуру.

Командное исполнение заданного или самостоятельно придуманного «рисунка» из палочек. Оценивается красота «рисунка» и коммуникативность в команде при выполнении задания.

9. Игра «Часы»

Цель: развитие внимания, мышления, ориентировки во времени, закрепление знаний.

Количество игроков не ограничено.

Инструкция. Играющие, изображая циферблат, становятся в круг лицом к водящему, который находится в центре круга.

Играющие рассчитываются на 1—12, что соответствует показателям часов. Ведущий должен назвать время, например 11 часов. Игрок или все игроки, получившие при расчете данную цифру, должны хлопнуть в ладоши . Если ведущий называет цифру 22, то участник или участники с цифрой 11 хлопают 2 раза. За неправильный ответ игрок наказывается штрафным очком или должен выполнить какое-либо упражнение.

Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим цифр — заданий.

3. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Опыт-экспериментальной работы по теме: Программа по повышению физической активности детей младшего школьного возраста с нарушением слуха в режиме дня «Спорт любить здоровым быть»

Нами организовано пробное обучение в г. Якутске ГКОУ РС(Я) Республиканской специальной коррекционной общеобразовательной школе-интернате, во время преддипломной и исследовательской практики. Нами проведена опыт-экспериментальная работа (внеурочные занятия) для повышения физической активности для обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня. В опыт-экспериментальной работе приняли учащиеся «4А» и «4Б» классов ГКОУ РС(Я) РСКОШИ в количестве 12 учащихся по 6 детей с класса. Занятия проходили гимнастика до учебы 6 раз в неделю по 90 минут, физкультминутки 3 раза в неделю по 9 минут, подвижные игры в удлинённых переменах 3 раза в неделю по 90 минут.

Для реализации эксперимента были использованы следующие методы:

Анализ научно-методической литературы – при изучении литературных источников предпочтение отдавалось доступной научно-методической литературы;

Метод педагогических наблюдений – были проведены в РСКОШИ, в процессе внеурочных занятий. Объектом наблюдения были учащиеся.

Метод педагогического эксперимента – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, приемов.

Метод контрольных испытаний – позволяет определить состояние тренированности и уровень физической активности занимающихся, что в конечном итоге позволит судить об эффективности внеурочных занятий.

I. Констатирующий этап:

Цель – Выявление начального уровня физической активности, учащихся 4 класса

Метод исследования:

- тестирование физических качеств по нормативам ГТО;

Описание тестирования физических качеств по нормативам ГТО

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Прыжки со скакалкой. Исходное положение для прыжков: - встать прямо; - скакалку закинуть за спину; взгляд направить перед собой; слегка согнуть руки в локтях; кисти отвести на 15-20 см от бёдер; находясь в и. п.

начать вращать скакалку. Приземление должно быть мягким на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Высоко не подпрыгивать.

		Золото	Серебро	Бронза
Челночный бег 20м (сек.)	М	10,0	10,8	11,6
	Д	10,3	10,9	11,9

		Золото	Серебро	Бронза
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	165	125	110
	Д	155	120	105

		Золото	Серебро	Бронза
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	55	45	25
	Д	60	50	30

Таблица 1.

№	Список класса	Челночный бег	Прыжки в длину с места	Прыжки на скакалке	Уровень
Мальчики					
1	Испытуемый 1 (М)	10,9	122	37	Бронза
2	Испытуемый 2 (М)	11,1	124	33	Бронза
3	Испытуемый 3 (М)	11,2	120	45	Серебро
4	Испытуемый 4 (М)	10,7	125	46	Серебро

	Средний. показатель				
Девочки					
5	Испытуемая 5 (Д)	12,5	114	44	Бронза
6	Испытуемая 6 (Д)	12,3	120	51	Серебро
	Средний. показатель				

Вывод: из 6 учащихся 4-го А класса:

- золото имеют- 0%
- серебро имеют 3- 50%
- бронза имеет 3- 50 %

Таблица 2.

№	Список класса	Челночный бег	Прыжки в длину с места	Прыжки на скакалке	Уровень
Мальчики					
1	Испытуемый 1 (М)	11,0	119	32	Бронза
2	Испытуемый 2 (М)	11,4	122	34	Бронза
3	Испытуемый 3 (М)	10,8	125	37	Серебро
4	Испытуемый 4 (М)	11,6	124	40	Бронза
Девочки					
5	Испытуемая 5 (Д)	12,2	116	42	бронза
6	Испытуемая 6 (Д)	12,6	114	39	Бронза

Вывод: Из 6 учащихся 4го Б класса:

золото имеют: 0%

серебро имеют 1: 16,67%

бронза имеют 5: 83,33%

II. Формирующий этап.

Цель – Апробация разработанной программы для повышения физической

активности детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня

Метод – пробное занятия, наблюдение, - тестирование физических качеств по нормативам ГТО.

Организация исследовательской работы на формирующем этапе

№	Наименование занятия	Дата проведения
1	Урок 1. Тема: Гимнастика до учебы, физкультминутка, тестирование физических качеств по нормативам ГТО.	01.03.22
2	Гимнастика до учебы, подвижные игры на удлинённых переменах	02.03.22
3	Гимнастика до учебы, физкультминутка	03.03.22
4	Гимнастика до учебы, подвижные игры на удлинённых переменах	04.03.22
5	Гимнастика до учебы, физкультминутка	05.03.22
6	Гимнастика до учебы, подвижные игры на удлинённых переменах	07.03.22
7	Гимнастика до учебы, физкультминутка	08.03.22
8	Гимнастика до учебы, подвижные игры на удлинённых переменах	09.03.22
9	Гимнастика до учебы, физкультминутка	10.03.22
10	Гимнастика до учебы, подвижные игры на удлинённых переменах	11.03.22
11	Гимнастика до учебы, физкультминутка	12.03.22
12	Гимнастика до учебы, подвижные игры на удлинённых переменах, тестирование	14.03.22

физических качеств по нормативам ГТО.

III. Контрольный этап.

Цель – Оценка конечного уровня физической активности детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня 4а и 4б класса после пробных занятий.

Метод исследования: -Контрольное тестирование по нормативам ГТО

Таблица 3.

№	Список класса	Челночный бег	Прыжки в длину с места	Прыжки со скакалкой	Уровень
Мальчики					
1	Испытуемый 1 (М)	10,3	128	46	серебро
2	Испытуемый 2 (М)	10,5	130	45	серебро
3	Испытуемый 3 (М)	10,6	126	52	серебро
4	Испытуемый 4 (М)	10,0	131	53	золото
Девочки					
5	Испытуемая 6 (Д)	11,5	120	55	золото
6	Испытуемая 7 (Д)	11,4	124	60	золото

Вывод: Из 6 учащихся 4-го А класса:

золото имеют 3- 50%

серебро имеют 3- 50%

бронза – 0

Таблица 4.

№	Список класса	Челночный бег	Прыжки в длину с места	Прыжки на скакалке	Уровень
Мальчики					
1	Испытуемый 1 (М)	11,4	115	30	бронза
2	Испытуемый 2 (М)	11,3	122	34	бронза
3	Испытуемый 3	11,1	127	45	серебро

	(М)				
4	Испытуемый 4 (М)	11,5	119	38	бронза
Девочки					
5	Испытуемая 5 (Д)	12,1	116	37	бронза
6	Испытуемая 6 (Д)	12,4	109	36	Бронза

Вывод: Из 6 учащихся 4го Б класса:

золото имеют: 0%

серебро имеют: 16,67%

бронза имеют: 83,33%

I. Констатирующий этап:

На этом этапе мы провели анализ физической активности детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня, в эксперименте участвовали учащиеся 4а и 4б класса в количестве

II. Формирующий этап.

На этом этапе, учащиеся выполняли комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и подвижные игры в удлиненных переменах, комплексы, которые мы сделали в курсовом проекте, сперва у учащихся было не привычно выполняли упражнения и игры, но потом они стали активнее которое показывает нам цель нашей работы.

III. Контрольный этап.

После экспериментальных работ, мы еще раз проводили нормативы ГТО, и учащиеся показали хорошие результаты, чем первые нормативы ГТО.

III.2 Анализ результатов

Интерпретация результатов эксперимента

Таблица 1

4А класс

№	Список класса	Челночный бег		Прыжки в длину с места		Прыжки со скакалкой	
		До	после	До	после	До	После
Мальчики							
1	Испытуемый 1 М)	10,9	10,3	122	128	37	46
2	Испытуемый 2 М)	11,1	10,5	124	130	33	45
3	Испытуемый 3 М)	11,2	10,6	120	126	45	52
4	Испытуемый 4 М)	10,7	10,0	125	131	46	53
Девочки							
5	Испытуемая 5 (Д)	12,5	11,5	114	120	44	55
6	Испытуемая 6 (Д)	12,3	11,4	120	124	51	60
Итог		68,7	64,3	725	759	256	311
Ср. показатель		11,4	10,7	120,8	126,5	43	52
Разница		0,7		5,7		9	

4Б класс

Таблица 2

№	Список класса	Челночный бег		Прыжки в длину с места		Прыжки со скакалкой	
		До	после	До	после	До	После
Мальчики							
1	Испытуемый 1 (М)	11,0	11,4	119	115	32	30
2	Испытуемый 2 (М)	11,4	11,3	122	122	34	34
3	Испытуемый 3 (М)	10,8	11,1	125	127	37	45
4	Испытуемый 4 (М)	10,6	11,5	124	119	40	38
Девочки							
5	Испытуемая 5 (Д)	12,2	12,1	116	116	42	37
6	Испытуемая 6 (Д)	12,6	12,4	114	109	39	36

Итог	68,6	69,8	720	708	224	220
Ср. показатель	11.4	11.6	120	118	37,3	36.6
Разница	0.2		2		0,7	

Вывод: после повторного тестирования ГТО мы наблюдаем, что результаты у учащихся наблюдаются небольшие изменения в лучшую сторону как показано на таблицах 1 и 2.

Разница показателей динамики определения уровней развития физических способностей улучшились:

4 А класс (экспериментальная)

- 1) Челночный бег – средний показатель до 11,4 после 10,7 разница улучшения (-4,4 сек.)
- 2) Прыжки в длину с места – средний показатель до 120,8 после 126,5 разница улучшения (+5,7)
- 3) Прыжки со скакалкой – средний показатель до 43 после 52 разница улучшения (+9)

4 Б класс (контрольная)

- 1) Челночный бег – средний показатель до 11,4 после 11,6 разница улучшения (+0,2)
- 2) Прыжки в длину с места – средний показатель до 120 после 118 разница улучшения (-2)
- 3) Прыжки со скакалкой – средний показатель до 37,3 после 36,6 разница улучшения (-0,7)

В 4Б классе результаты тестирования по ГТО не улучшились, наоборот ухудшились, т.е. нету прогресса.

В 4А класс доказывает, что наша разработанная программа «Спорт любить здоровым быть» с использованием утренней гимнастики, физкультминутки и подвижных игр в удлинённых переменах значительно повышает физическую активность детей с нарушениями слуха в режиме дня. Таким образом, наши пробные занятия показывают, что использование утренней гимнастики, физкультминутки и подвижных игр в удлинённых

переменах, направленные на повышение физической активности для детей с нарушениями слуха в режиме дня улучшают физическую активность и физические качества.

Методические указания:

- Слабослышащие обучающиеся особенно нуждаются в наглядном материале в процессе обучения.

- Упражнения должны легко дозироваться, не вызывать утомления, не включать упражнения сложного характера.

- В упражнениях должны присутствовать элементы игры.

- Для закрепления новых умений и навыков материал следует повторять многократно.

- Речевые инструкции должны быть краткими.

- Необходимо следить за правильностью выполнения упражнений и оперативно исправлять допускаемые обучающимися ошибки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Раскрыта сущность процесса повышения физической активности у обучающихся с нарушениями слуха на внеурочных мероприятиях для младших классов. Поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений, и первым делом к отклонениям в речевом развитии. Недостаточная физическая активность, гиподинамия школьников особенно вредна для их растущего организма. Она приводит к так называемой гипотензии (ослабление или замедление движения). Наблюдается значительное снижение уровня развития физической активности у детей с нарушением слуха по сравнению с детьми без нарушений слуха.

Рассмотрена методика проведения занятий по внеурочным занятиям у обучающихся в младших классах с нарушениями слуха - нарушение слуха не позволяет детям в полной мере воспринимать устное объяснение, поэтому показ упражнения учителем – преподавателем должен быть четким. Упражнение необходимо расчленять на отдельные фрагменты, а трудные для усвоения элементы движения повторять многократно. В упражнениях должны присутствовать элементы игры.

Дать характеристику причин утомления детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха. В возникновении и развитии утомления ведущая роль принадлежит изменениям в центральной нервной системе, вызванным мышечной работой.

Во-первых, это мощный поток импульсов от проприорецепторов работающих мышц, сухожилий, связок, суставов, который поступает в различные отделы центральной нервной системы и изменяет ее функциональное состояние. При этом чем интенсивнее или длительнее работа, тем интенсивнее или длительнее афферентная импульсация и тем более значительны изменения функционального состояния центральной нервной системы.

Во-вторых, изменение химизма мышечной ткани вследствие мышечной работы вызывает раздражение хеморецепторов, расположенных в мышцах, что усиливает поток импульсов в центральную нервную систему и дает начало специфическим моторно-висцеральным рефлексам.

В-третьих, изменение химизма внутренней среды организма вследствие накопления кислых продуктов обмена при длительной мышечной работе (ацидотический сдвиг внутренней среды) также влияет на центральную нервную систему, изменяя ее функциональное состояние.

В-четвертых, развитию утомления способствуют изменения функционального состояния тех отделов центральной нервной системы, которые организуют и обеспечивают длительную и напряженную мышечную деятельность; эти изменения возникают из-за относительно низкой функциональной выносливости нервной ткани и относительно быстрой ее истощаемости по сравнению с другими тканями.

В-пятых, снижение уровня деятельности желез внутренней секреции, которое может возникать в результате напряженной и эмоционально окрашенной работы, также ведет к развитию утомления.

За время апробации в классе улучшились показатели, характеризующие эффективность выполнения тестов. И это может быть некоторым доказательством, что разработанная нами программа с использованием специальных элементов (упражнений) улучшают физическую активность детей с нарушением слуха. Таким образом, можно констатировать что, цель и задачи достигнуты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боскис Р.М. «Глухие и слабослышащие дети»
2. Выготская Г.Л. «Лев Семенович Выготский. Жизнь» / Г.Л.Выготская Т.М. Лифановой
3. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
4. Деятельность. «Штрихи к портрету», - М.: Смысл, 1996.
5. Зайцев Г.К. «Школьная валеология» / Зайцев Г.К. - Санкт – Петербург, «Акцидент», 1998г
6. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита». / Зайцев Г.К. - Санкт - Петербург, 1997г.
7. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». / Зайцев Г.К. - Санкт – Петербург, 1996г.
8. Зайцев Г.К. «Твое здоровье: укрепление организма» / Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. – Санкт – Петербург, 1998г.
9. Кряжев В.Д. Статья «Двигательные возможности человека: определение основных понятий и проблемы измерений»
10. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». / Ковалько В.И. – Москва: ВАКО, 2010
11. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. / Ковалько В.И. – Москва: ВАКО, 2011. – 192 с.
12. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». / Ковалько В.И. - Москва «Вако»,2004г.

13. Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер» / Ковалько В.И – Москва, 2007 г.
14. Л.Ф. Обухова. "Детская (возрастная) психология". Учебник. Российское педагогическое агентство. / Л.Ф. Обухова – Москва 1996г., - 374с.
15. Обухова Л.А. «135 уроков здоровья, или школа докторов природы». / Обухова Л.А. Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е - Москва, ВАКО 2014г.
16. Сократов Н.В. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» / Сократов Н.В. – Москва, 2005г.
17. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» / Урунтаева Г.А. – Москва, 1996г.
18. Вашкевич М.А. / <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/09/20/gimnastika-do-zanyatiy>
19. Горелик В.В. История адаптивной физической культуре. / [адаптивная-физра-глухие.pdf](#)
20. Двигательный режим школьника. / <http://www.11gdp.by/informatsiya/articles/398-dvigatelnyj-rezhim-shkolnika>
21. Мячикова А.В. / <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/09/28/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-detey-s-narusheniem-sluha>
22. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение 2017. – 366 с. / <https://fgosreestr.ru/poop/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obshheobrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-slaboslyshashhix-i-pozdnoogloshshix-obuchayushhixsya>
23. Фандикова Л.А. Режимы двигательной активности глухих и слабослышащих детей, обучающихся в спец-интернате. /

- <http://sportfiction.ru/articles/rezhimy-dvigatelnoy-aktivnosti-glukhikh-i-slaboslyshashchikh-detey-obuchayushchikhsya-v-spets-internate/>
24. [file:///C:/Users/Home/Downloads/dedac47e1349973bd72ba731b5a1004d%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Home/Downloads/dedac47e1349973bd72ba731b5a1004d%20(1).pdf)
25. file:///C:/Users/Home/Downloads/2018_481_abramovaa.pdf
26. <http://childrens-needs.com/katalog/katalog/izuchenie-i-korrekcija-vyjavlennyh-narushenij/o-vlijanii-narushenija-sluha-na>
27. <http://childrens-needs.com/katalog/katalog/izuchenie-i-korrekcija-vyjavlennyh-narushenij/psihologija-gluhih-detey-3196>
28. <https://infourok.ru/razvitie-fizicheskikh-kachestv-obuchayushih-sya-nachalnyh-klassov-na-urokah-fizicheskoy-kultury-4560492.html>