

## **Организация двигательной активности на прогулке обучающихся с интеллектуальной недостаточностью.**

*Двигательная активность* - это естественная потребность человека в движении. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Движение это врожденное, жизненное необходимость и потребность человека. Для детей с интеллектуальной недостаточностью характерны низкий уровень познавательной деятельности (слабый запас представлений об окружающей действительности), несформированная эмоционально-волевая сфера, частая неадекватность поведения. Они особо нуждаются в организации своей двигательной активности. Опыт показывает, что наличие умений играть у школьников с нарушением интеллекта, далеко не всегда обуславливает соответствующее этим умениям поведение.

Одним из *способов развития двигательной активности* обучающихся является *прогулка*. *Задача прогулки* — восстановить силы детей после уроков, получить максимально положительный заряд. Прогулка должна дать детям разрядку, снять напряжение, накопившееся от уроков и создать у них жизнерадостное настроение на вторую половину дня. Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе - это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка - это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы - живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Следует отметить, что полноценное общение с природой, насыщенное познавательным интересом и приятными переживаниями, вызывает у ребенка общее состояние гармонии, душевного равновесия. А это - психическое здоровье, которое укрепляет организм и в целом, является основой физического здоровья.

*Основная задача воспитателя* при проведении прогулки состоит в обеспечении активной, содержательной, разнообразной и интересной для детей деятельности. При этом необходимо чередовать спокойную и двигательную деятельности, распределяя физическую нагрузку. Также, при проведении прогулок не стоит забывать об особенностях физического и психического развития обучающихся с нарушением развития и подходить к каждому индивидуально. Для того чтобы прогулка не превратилась в «бездумную беготню» детей, педагогу следует грамотно ее организовать. Важным показателем эффективности прогулки является двигательная активность, которая может удовлетворять потребность детей в движении.

*Составляющие прогулки:*

- наблюдение;
- подвижные игры;
- трудовая деятельность;
- свободные игры детей.

*Наблюдение* — это обучение умению детей видеть и выделять части, элементы, признаки наблюдаемого объекта, замечать изменения, происходящие в природе и т. д.

Основными *критериями* для отбора наблюдаемого объекта являются:

- интерес детей;
- доступность для восприятия и понимания;
- возможность непосредственного наблюдения;
- воспитательная ценность.

Важнейшим условием для развития двигательной активности и оздоровления обучающихся с нарушением интеллекта во время прогулки является организация *подвижных игр*. Подвижные игры должны обеспечивать разностороннее развитие моторной сферы детей, а так же формированию их умений действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами или текстом игры. Поэтому, надо использовать игры и упражнения не только разнообразные по содержанию, но и по организации детей по сложности согласования движений. Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них. Поэтому следует так подбирать игры, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно. Надо стремиться к тому, чтобы игровые образы были понятны и интересны детям. Следует учитывать и общее психическое и физическое состояние класса. Если дети возбуждены, лучше провести спокойную, малоподвижную игру, правило которой требует от них определенного внимания. Если же дети долго сидели на занятии, им необходимы активные действия. В подвижных играх принимают участие все дети класса. Организует и проводит игры с обучающимися с интеллектуальной недостаточностью, особенно в начальных классах, воспитатель, который не только руководит, но и принимает участие в играх, беря на себя наиболее ответственную роль. В ходе подвижных игр воспитатель также привлекает внимание детей к их содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, поддерживает и регулирует эмоционально — положительное настроение и взаимоотношения играющих детей.

Во время прогулок важно тщательно продумывать методы и приемы регулирования двигательной активности детей, следует основное внимание обращать на создание высокой вариантности педагогических условий способствующих более эффективной реализации двигательной активности детей, в основном путем подбора дифференцированных заданий. В общей подвижной игре для детей с разной подвижностью важно обеспечить высокую двигательную активность и совершенствовать движения и физические качества. При этом широко использовать пространство площадки, развивать у детей умение распределять роли и быть ведущим.

*Подвижные игры способствуют:*

- повышению устойчивости организма к заболеваниям, в том числе и психическим;
- росту работоспособности, в том числе и умственной;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Основными задачами проведения *подвижных игр* на прогулке являются:

- расширение двигательного опыта детей;
- совершенствование имеющихся навыков основных движений;
- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости и т. д.
- развитие координации движений.

Большое воспитательное значение заложено в правилах подвижных игр и в умении их выполнять. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, способствуют формированию воли, то есть они обеспечивают условия, в рамках которых дети не могут не проявить воспитываемые у них качества.

*Общие принципы* организации двигательной деятельности детей на прогулке:

- *доступность* - соответствие содержания возрасту и психофизическим данным;
- *вариативность* - включение различных способов организации детей:
  - а) фронтальный (групповой) - совместное выполнение действий;
  - б) поточный (посменный) - друг за другом, по очереди;
  - в) индивидуальный - каждый выполняет свое действие.
- *лаконичность* - четкий показ и объяснение заданий у упражнений;

- *дисциплинированность* - точное соблюдение заданий команд;
- *систематичность* - периодическое повторение игры;
- *сознательность* - активизация мыслительной деятельности ребенка;
- *индивидуальность* - возрастные, психофизиологические особенности детей;
- *последовательность* - от простого к сложному.

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно простудным заболеваниям. Движения во время прогулки усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире. На каждой прогулке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных.

*Таким образом*, подвижные игры на прогулке помогают развивать у обучающихся с ОВЗ не только двигательную активность, но и внимательность, самостоятельность, активность, уверенность в себе и своих действиях, потребность контролировать себя и других, воспитывать положительные взаимоотношения, чувство взаимопомощи, формировать устойчивую привычку к дисциплине, самодисциплине и сознательным действиям.

*Трудовая деятельность* во время прогулки также имеет место быть. При ее организации воспитателю важно учитывать повышенную эмоциональность обучающихся, их доверчивость, впечатлительность, постоянную готовность к активным действиям. Воспитатель планирует трудовые действия на доступном их возрасту уровне. Дети воспроизводят произвольно все основные операции человеческой работы, поэтому всем правильным трудовым умениям и навыкам их обязательно следует учить и планомерно совершенствовать.

*Свободные игры* обучающихся с ОВЗ предусматривают формирование самостоятельности, способствуют развитию непринужденного общения, культуры поведения в совместной произвольной обстановке. Воспитателю

же отводится роль наблюдателя, контролера и помощника, в создаваемых самими детьми, ситуациях.

*Таким образом,* прогулка позволяет создать у обучающихся с интеллектуальной недостаточностью конкретно — чувственную основу для воспитания в условиях современной школы. Она направлена на создание условий для развития двигательной активности детей, открывающих возможности для формирования различных качеств их личности, которые способствуют дальнейшей их позитивной социализации, их личностному развитию, развитию их инициативности и уверенности в себе.