

**«Использование  
здоровьесберегающих  
технологий, методов,  
приемов в физическом  
воспитании детей с  
нарушением зрения»**

*Учитель физической культуры:*

*Утугунова Т. Д.*

*г. Усть-Каменогорск*



# «Физическая культура»

Слово «культура», обозначающее: воспитание, образование, почитание – указывает на истинное значение и назначение данного предмета.

Культура тела, культура движений, культура эмоций через культуру взаимоотношений приводит к культуре здоровья.

Урок физической культуры – путь к воспитанию гармонично развитой личности, сочетающей красоту тренированного тела, образованность в здоровьетворении, чудотворность в самопознании, самовоспитании.



Анализ исследований здоровья и физического развития детей с нарушением зрения младшего школьного возраста показывает , что примерно 60% слабовидящих учеников относится к специальной медицинской группе.

# Комплексный подход

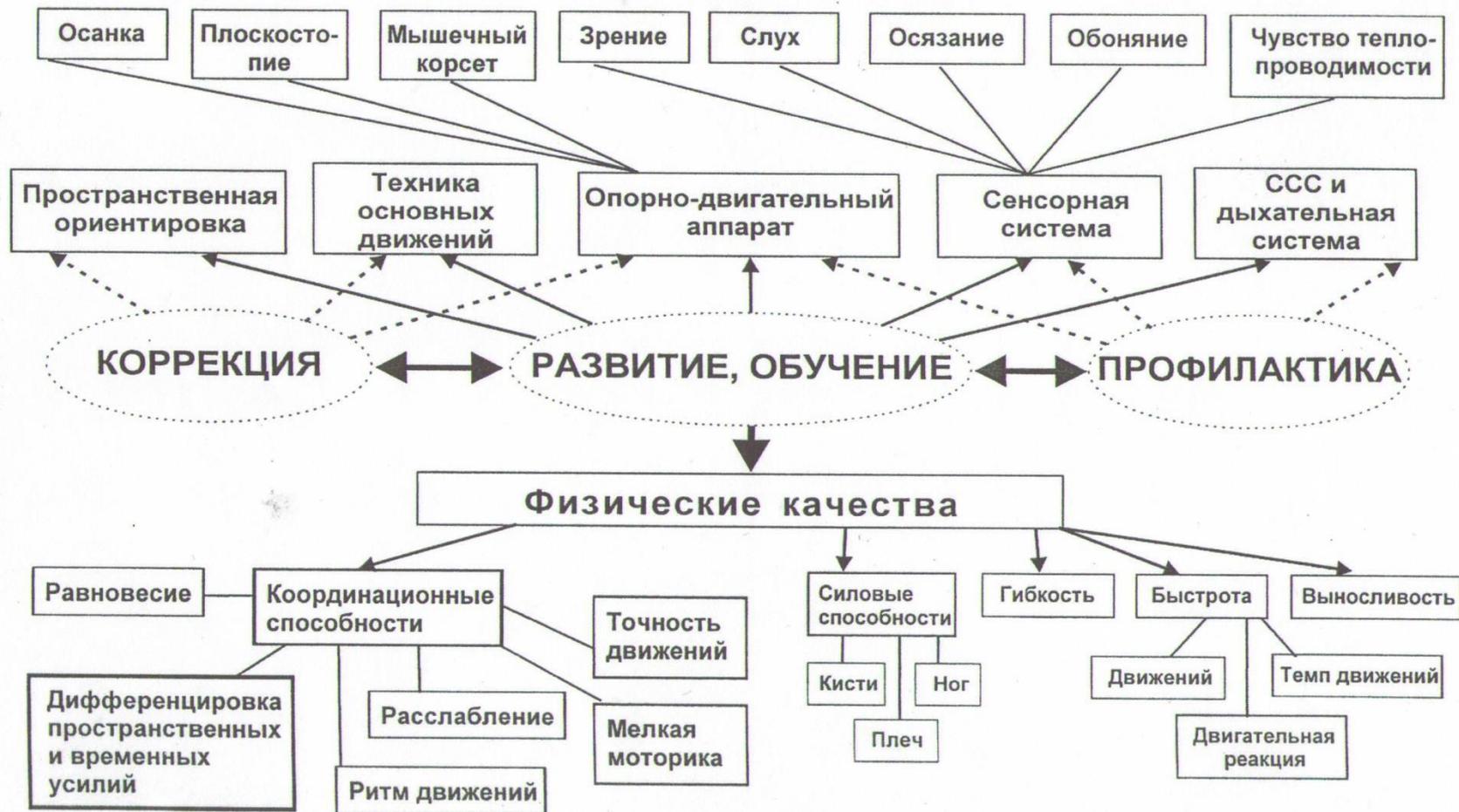
«Только благодаря комплексному подходу к обучению и воспитанию детей могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся».

В.И.Ковалько,  
Л.С.Сековец

# Основываемся на модели Л.Н. Ростомашвили

ГУ "Комплекс школа-детский сад №14 для слабовидящих детей"

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ



Использование  
здоровьесберегающих технологий  
основывается на сотрудничестве и сотворчестве  
ученика и учителя.

Способствует:

- укреплению здоровья;
- повышению результативности в физической подготовленности;
- социальной реабилитации слабовидящих,
- более успешному интегрированию в общеобразовательную школу.

Основным девизом в работе по физическому воспитанию слабовидящих детей признаю девиз «Не навреди!».

В связи с этим была проведена большая работа по составлению и апробации «Коррекционно-развивающей программы по физическому воспитанию для детей с нарушением зрения 5-7 лет». Результатом работы является выпуск одноименной брошюры.

Подготовка школьников осуществляется по государственной программе с учетом возможностей контингента.

# Особенности занятий физической культурой с детьми с нарушением зрения возраста.

1. Учет противопоказаний в выполнении ряда физических упражнений.
2. Предупреждение переутомления:
  - максимально допустимая нагрузка при частоте сердечных сокращений 110-140 уд./мин.;
  - саморегуляция и регулирование нагрузки по системе В.А. Зотова «Признаки утомления».
3. Использование специальных коррекционных упражнений во время занятий.

# Здоровьесберегающие технологии, методы и приемы, используемые в работе.

## Технологии:

- паспортизация состояния здоровья и физического развития ребенка;
- программа –конкурс «Путь к здоровью».

## Методы и приемы:

- метод индивидуального и дифференцированного подхода;
- проектный метод обучения;
- метод круговой тренировки;
- метод оценки и самооценки;
- метод анализа и самоанализа;
- реализация межпредметных связей;
- метод организационно-деятельностной игры;
- метод музыкального сопровождения.

Паспортизация состояния здоровья,  
физического развития  
и физической подготовленности

- Заполнение медицинских карт врачами.
- Заполнение карт полного медицинского обследования дефектологами.
- Оформление стенда «Проверь себя!» учителем физкультуры.
- Осуществление мониторинга физической подготовленности учителем физкультуры.
- Ведение Паспорта здоровья и физической подготовленности учениками.

# ПАСПОРТ

## ЗДОРОВЬЯ

(Ведет каждый ученик)

Ученик имеет

3 значка

«НЕБОЛЕЙКИ».

Значок дается тому, кто в течение года ни разу не болел.

### ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

ученика 2 класса

Меньшиков Максим

ПАРАМЕТРЫ	1класс		2класс		3 класс		4класс	
	С	М	С	М	С	М	С	М
1.РОСТ	135	-	139	-	146	149	150	
2.ВЕС	26,9	-	30,7	-	33	34,6	35	
3.БЕГ ЧЕЛНОЧН.	9,2 в	8,6 в	8,4 в	8,7 в	8,7 в	8,1 в	8,1 в	8,3 в
4.ПРЫЖОК В ДЛИНУ	150 в	163 в	154 в	163 в	-	168 в	142 в	161 в/с
5.БРОСОК НАБ.МЯЧА	250 в/с	305 в	305 в/с	335 в	-	44 -	410 в	445 в
6.ОСАНКА	Н	Н	Н	Н				
7.ОСТРОТА ЗРЕНИЯ	20/ 20	20/ 20	10/ 10	20/ 20				
8.ЗДОРОВЬЕ	 НЕБОЛЕЙКА				 НЕБОЛЕЙКА		 НЕБОЛЕЙКА	

# Программа – конкурс «Путь к здоровью»

Цель: оздоровление, физическое развитие детей, получение воспитанниками, родителями, педагогами заряда здоровья в творческой, дружеской обстановке.

Задачи:

- 1.Развить у детей и их родителей потребность в ведении активного образа жизни.
- 2.Коррекция вторичных отклонений в физическом развитии, психических комплексов.
- 3.Развивать волевые качества, творчество, смекалку, фантазию, умение работать в команде.
- 4.Освоить правила спортивной этики.

Участники: все ученики ШДС №14, родители, педагоги.

Время проведения: в течение учебного года.

# Организация конкурса

## Условия:

- систематическое посещение уроков физкультуры;
- регулярное выполнение гимнастики до занятий в школе;
- активное участие коллектива в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- пропаганда ЗОЖ (оформление классных уголков, беседы, классные часы здоровья, занятия по самопознанию и пр.)
- участие в конкурсе «Неболейка года»;
- активное участие родителей в формировании ЗОЖ детей в школе и дома.

**ПООЩРЯЕТСЯ ИНИЦИАТИВА, ТВОРЧЕСТВО ДЕТЕЙ И  
ВЗРОСЛЫХ.**

## Определение и награждение победителей:

- 1) В течение года работает жюри, в состав которого входят представители администрации, педагоги, родители.
- 2) Победители конкурса получают звание «Самый спортивный класс», переходящий спортивный кубок, звание «Неболейка года», поощрительные призы.

# Мониторинг основных параметров конкурса «Самый спортивный класс»

параметры	2006-2007	2007-2008	2008-2009
Успеваемость по ФК(% пятерок)	61,25%	73,5	79,25
<u>Физ.подготовлен:</u>			
Высокий	11%	10%	20%
Выше среднего	36%	41%	20%
Средний	45%	43%	60%
Ниже среднего	4%	6%	-
Низкий	4%	-	-
Индекс здоровья - кол-во Неболеек	14 из 57 24%	20 из 58 35,5%	20 из 54 37%

# Метод проектов.

Исследователи характеризуют метод учебного проекта как:

- здоровьесберегающий;
- лично-ориентированный;
- обучающий взаимодействовать в группах и групповой деятельности;
- развивающий умения самовыражения, самопрезентации и рефлексии;
- формирующий навыки самостоятельности в мыслительной, практической и волевой сферах;
- воспитывающий целеустремленность, ответственность, инициативность и творческое отношение к делу.

«Творчество детей –  
это глубокая своеобразная сфера  
их духовной жизни,  
самовыражение и самоутверждение,  
в котором ярко раскрывается  
индивидуальная самобытность  
каждого ребенка»

В.А. Сухомлинский

# Правила коллективной творческой деятельности.

1. Не критикуй, а предлагай.
2. Выслушивай все предложения и мнения.
3. Не обижайся, если предпочтут чужое мнение.
4. Не стесняйся высказывать свои мысли, возможно они самые точные.
5. Верь в успех дела!
6. Никогда не сдавайся, достигай цели!
7. Благодарите товарищей за совместный труд.

# ПРОЕКТ

## «Дорожки здоровья»

Участники – ученики 1, 2, 3, 4 классов.

По продолжительности – краткосрочный (2урока).

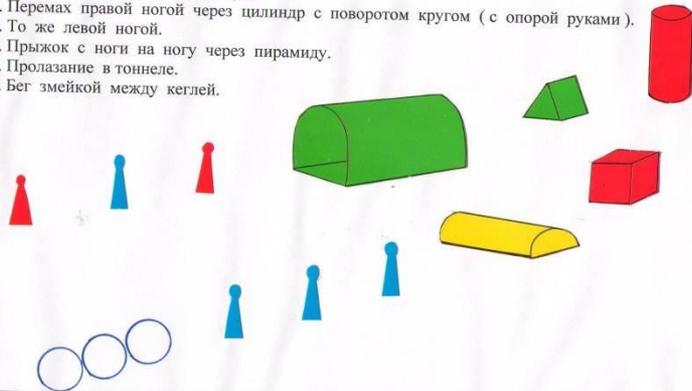
По организации – групповой. В каждом классе проекты разрабатывались двумя группами: командой мальчиков и командой девочек.

По цели – творческий. Ученики готовили творческое задание для его презентации на предстоящем Дне Здоровья.

# Работы детей

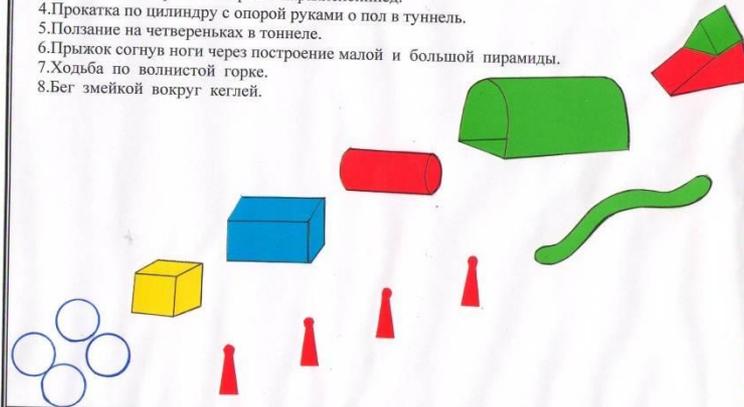
## 3 КЛАСС. Для мальчиков и девочек.

1. Прыжки с разведением ног в стороны из обруча в обруч.
2. Бег змейкой между кеглей.
3. Прыжок с поочередным сгибанием ног через полуцилиндр.
4. Прыжок согнув ноги через куб.
5. Перемах правой ногой через цилиндр с поворотом кругом (с опорой руками).
6. То же левой ногой.
7. Прыжок с ноги на ногу через пирамиду.
8. Проплавание в тоннеле.
9. Бег змейкой между кеглей.



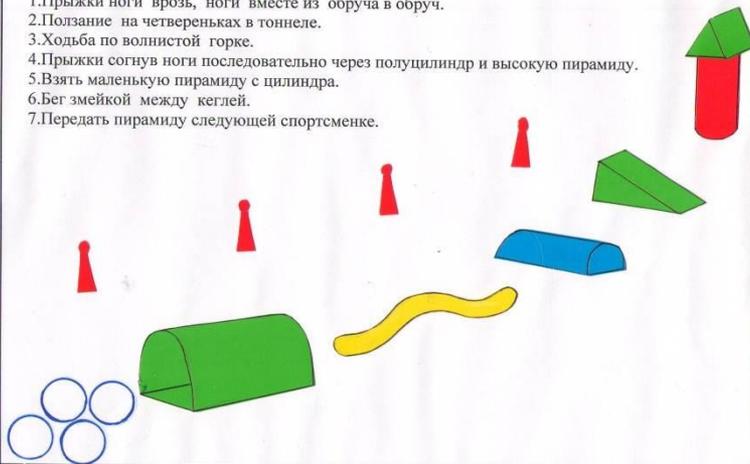
## 4 КЛАСС. Для мальчиков.

1. Прыжки на двух вправо, влево из обруча в обруч.
2. Прыжок согнув ноги через куб.
3. Прыжок ноги врозь с опорой о параллелепипед.
4. Прокатка по цилиндру с опорой руками о пол в туннель.
5. Ползание на четвереньках в тоннеле.
6. Прыжок согнув ноги через построение малой и большой пирамиды.
7. Ходьба по волнистой горке.
8. Бег змейкой вокруг кеглей.



## 4 КЛАСС. Для девочек.

1. Прыжки ноги врозь, ноги вместе из обруча в обруч.
2. Ползание на четвереньках в тоннеле.
3. Ходьба по волнистой горке.
4. Прыжки согнув ноги последовательно через полуцилиндр и высокую пирамиду.
5. Взять маленькую пирамиду с цилиндра.
6. Бег змейкой между кеглей.
7. Передать пирамиду следующей спортсменке.



# ПРОЕКТ

«Авторское упражнение с предметами  
развивающего коррекционно-  
реабилитационного оборудования»

Участники проекта - ученики 4 класса.

По времени - краткосрочный (3 урока).

По организации - индивидуальный.

По цели – творческий.

*Девиз творческого поиска:*

*«Твори, выдумывай, пробуй!»*

# Работы детей

## Творческое задание «Твори, выдумывай, пробуй!»

Упражнение «Синхронное плавание»



Автор Котеркина Мария  
ученик 4 класса

Необходимое оборудование, его установка	Выполнять в узкой бассейне вдвоем
Описание упражнения	1. Наступая на бортик бассейна, легко прыгнуть, но не выскочить, вода. 2. Плавание руками. 3. "Молитовка". 4. "Прыжки" движением рук и ног. 5. "Повторение" суда, плавание одного цвета. 6. "Дельфинчики" из прыжка прыжки, вращение в воде, ноги. 7. "Сударинки" сев ступни ног, на правый бок, руки перед собой, голову повернуть в левую. 8. Плавать, аккуратно махать на бортик, вырваться из бассейна. 9. Плавать, аккуратно махать на бортик, вырваться из бассейна.
Назначение упражнения	Развить возможность выполнять задания управляемые в игровой среде командными способам!
Мои впечатления	Получаем массаж, цветотерапия, удовольствие от дружеской работы в товариществе. Развивает равновесие, ловкость, глазомер, координацию движений.

ГУ «Школа-детский сад № 14  
2008-2009 учебный год

## Творческое задание «Твори, выдумывай, пробуй!»

Упражнение «Почтовый бросок»



Автор Милишкин Д.  
ученик 4 класса

Необходимое оборудование, его установка	куб, параллелепипед разных цветов.
Описание упражнения	1 вариант Броски мяча об стену с отскоком о куб или параллелепипед. II вариант Броски мяча об стену с его отскоком последовательно о куб или параллелепипед.
Назначение упражнения	Развивать меткость, глазомер, цветовое восприятие, умение управлять силой мышечных усилий.
Мои впечатления	Интересное упражнение - цель достиг не сразу. По этому интересно. Нужно по правде сказать, меткость, глазомер, внимание, терпение.

ГУ «Школа-детский сад № 14  
2008-2009 учебный год

# Работы детей

## Творческое задание «Твори, выдумывай, пробуй!»

Упражнение «Равновесие с пирамидами»



Автор Султанова Д.,  
ученик 4 класса

Необходимое оборудование, его установка	2 пирамиды = 2 треугольника
Описание упражнения	Я буду заниматься с пирамидой. Это треугольник среднего размера. Надо взять в обе руки два треугольника. Для этого надо вытянуть ладони вперед на носочки и идти, так чтобы пирамидки не упали.
Назначение упражнения	равновесие, осторожность, осанка, ровная походка, силу мышц рук, спины, живота.
Мои впечатления	спокойствие Упражнение выполнять не сложно, если держать руки точно на уровне плеч, а ладони перпендикулярно.

ГУ «Школа-детский сад № 14»  
2008-2009 учебный год

## Творческое задание «Твори, выдумывай, пробуй!»

Упражнение «ВОЛНА».



Автор: Емцев А.А.,  
ученик 4 класса.

Необходимое оборудование, его установка.	Цилиндр устанавливается на свободном месте.
Описание упражнения.	Опираясь руками о пол, прокатиться по цилиндру на животе. Сгибая ноги, подтолкнуть цилиндр вперед, продолжить прокатку туловища по цилиндру. Закончить упражнение стойкой на коленях на цилиндре, руки в стороны.
Назначение упражнения.	Развивает ловкость, координацию движений, скоростные качества, смелость. Получаешь массаж.
Мои впечатления.	Приятно ощутить себя ловким, смелым.

ГУ «Школа-детский сад № 14»  
2008-2009 уч.г.

# ПРОЕКТ

## «Упражнение на гимнастической скамейке»

Участники проекта – ученики 3 класса.

По времени – краткосрочный (2 урока).

По организации – индивидуальный.

По цели – творческий. Составить комбинацию упражнений в равновесии на гимнастической скамейке для выполнения его на соревнованиях по гимнастике.

# Работы детей

## Творческое задание «Твори, выдумывай, пробуй!»

Упражнение на гимнастической скамейке.



Автор: Сизова Наташа,  
ученица 3 класса

Необходимое оборудование, его установка.	Гимнастическая скамейка, гимнастический мат.
Описание упражнения.	И.п.- стоя на скамейке, руки в стороны – приставной шаг с правой, волна руками- приставной шаг с левой, волна руками – поворот кругом на носках, руки вверх и в стороны – равновесие на левой, левую руку вверх-выпад правой, руки в стороны и вверх – выпад левой, руки вперед скрестно – поворот на носках кругом, руки за спиной – полушпагат на правой с поворотом налево, руки в стороны – шагом левой встать – полуприсед, руки назад – соскок ноги врозь.
Назначение упражнения.	Развивать гибкость и равновесие, смелость, координацию движений.
Мои впечатления.	Выполнять легко, интересно, особенно трудные элементы.

ГУ «Школа-детский сад № 14»

## Творческое задание «Твори, выдумывай, пробуй!»

Упражнение на гимнастической скамейке.



Автор: Каирбекова Сауле,  
ученица 3 класса

Необходимое оборудование, его установка.	Гимнастическая скамейка, гимнастический мат.
Описание упражнения.	И.п.- стоя на скамейке, руки в стороны – упор присев – шпагат, руки в стороны - с поворотом налево сед на левой пятке, правую ногу в сторону, руки в стороны, прогнуться - упор присев - соскок выпрямившись с поворотом кругом.
Назначение упражнения.	Развивать гибкость и равновесие, смелость.
Мои впечатления.	Выполнять легко, интересно, экстремально.

ГУ «Школа-детский сад № 14»

# Работы детей

## Творческое задание «Твори, выдумывай, пробуй!»

Упражнение на гимнастической скамейке.



Автор: Сизова Наташа,  
ученица 3 класса

**Необходимое оборудование, его установка.**

Гимнастическая скамейка, гимнастический мат.

**Описание упражнения.**

И.п. - стоя на скамейке, руки в стороны – приставной шаг с правой, волна руками - приставной шаг с левой, волна руками – поворот кругом на носках, руки вверх и в стороны – равновесие на левой, левую руку вверх-выпад правой, руки в стороны и вверх – выпад левой, руки вперед скрестно – поворот на носках кругом, руки за спиной – полушапат на правой с поворотом налево, руки в стороны – шагом левой встать – полуприсед, руки назад – соскок ноги врозь.

**Назначение упражнения.**

Развивать гибкость и равновесие, смелость, координацию движений.

**Мои впечатления.**

Выполнять легко, интересно, особенно трудные элементы.

ГУ «Школа-детский сад № 14»

## Творческое задание «Твори, выдумывай, пробуй!»

Упражнение на гимнастической скамейке.



Автор: Карамбаева Зарина,  
ученица 3 класса.

**Необходимое оборудование, его установка.**

Гимнастическая скамейка, гимнастический мат.

**Описание упражнения.**

И.п. – основная стойка на конце гимнастической скамейки. Острый шаг с правой, руки к правому колену, острый шаг с левой, руки к левому колену – стойка на правом колене, волнообразные движения руками снизу вверх, прогнуться – встать, поворот кругом на носках – равновесие на правой, руки в стороны – «старт пловца» - соскок вправо с поворотом направо.

**Назначение упражнения.**

Развивать чувство равновесия, координацию движений, смелость.

**Мои впечатления.**

Интересно фантазировать, выполнять упражнение, представляя себя гимнасткой.

ГУ «Школа-детский сад № 14»

# ПРОЕКТ

## «Незнайка на уроке физкультуры»

Участники проекта - ученики 4 класса.

По времени - краткосрочный (домашнее задание).

По организации – индивидуальный.

По цели – творческий. Составить рассказ о соблюдении правил техники безопасности на уроке физкультуры.

# Работы детей

## *«Незнайка на уроке физкультуры»*

Урок физкультуры начинался как обычно. Дети выстроились в шеренгу в ожидании учителя. Но почему-то вместо учителя в спортзал вошел рыжеволосый мальчик небольшого роста.

«Всем привет! Меня зовут Незнайка!» Так мы узнали, что у нас в гостях любимый сказочный герой. Еще он нам рассказал, что он обожает спортивные игры и поэтому заглянул к нам в зал. А его брат Знайка пошел к другим ребятам на уроки математики и логики.

Хоть Незнайка и любил игры, но он не умел играть в команде, а его движения были неумелыми и неуклюжими. Тогда ребята дружно помогали ему советами и своими примерами. Так например, Незнайка узнал, что нужно строго соблюдать правила игры, внимательно слушать команды учителя, как играть в команде и многое другое.

К концу урока, который пролетел незаметно, Незнайка усвоил один важный урок: предмет физкультуры – это такой же важный и серьезный предмет, как и все другие. На этом занятии нужно так же думать, быть внимательным и дисциплинированным.

*Нугуманова Амина,  
ученица 4 класса.*



# Метод индивидуально-дифференцированного подхода

1. Распределение по медицинским группам на основе показателей медицинского обследования.
2. Применение мониторинговой системы исследования физической подготовленности (школьников – по республиканским тестам, воспитанников детского сада – по требованиям Госстандарта и по методике Проекта программы дошкольного воспитания и обучения детей с нарушением зрения).
3. Исследование уровня физической работоспособности школьников с целью определения оптимальной физической нагрузки на уроках физкультуры (используется один из методов данного исследования – проба Мартинэ).

# Особенности обследования уровня физической подготовленности школьников.

Фиксирование лучших результатов проводится не однократно на зачетном уроке, а в процессе ряда занятий.

Основания для этого:

- 1) Физическое состояние слабовидящих очень лабильно даже на протяжении одного дня;
- 2) Детям данного контингента требуется большее время на освоение каких-либо двигательных навыков;
- 3) Данная система снимает тревожность, нагрузку на нервную систему учащихся;
- 4) Как показал данный опыт работы, дети даже СМГ фиксируют результаты среднего, выше среднего и высокого уровня;
- 5) Достигая таким способом высоких результатов, слабовидящие могут ощущать себя равными среди здоровых детей.

# Уровень физической работоспособности школьников

Уровень успешности	2005-2006 учебный год	2006-2007 учебный год	2007-2008 учебный год	2008-2009 учебный год
1 четверть	84%	78%	62%	75%
4 четверть	82%	78%	78%	71%

ПЛАН – ГРАФИК  
ПРОВЕДЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИОННО-  
ДЕЯТЕЛЬНОСТНОЙ ИГРЫ  
(для детей подготовительной группы)

«ОТ ПЛАНЕТЫ СПОРТИВНОЙ  
К  
ПЛАНЕТАМ ВСЕЛЕННОЙ»

**Ноябрь.** Развлечение «Взрослые и дети на спортивной планете».

(Подготовить и раздать рекомендации с правилами ведения ЗОЖ

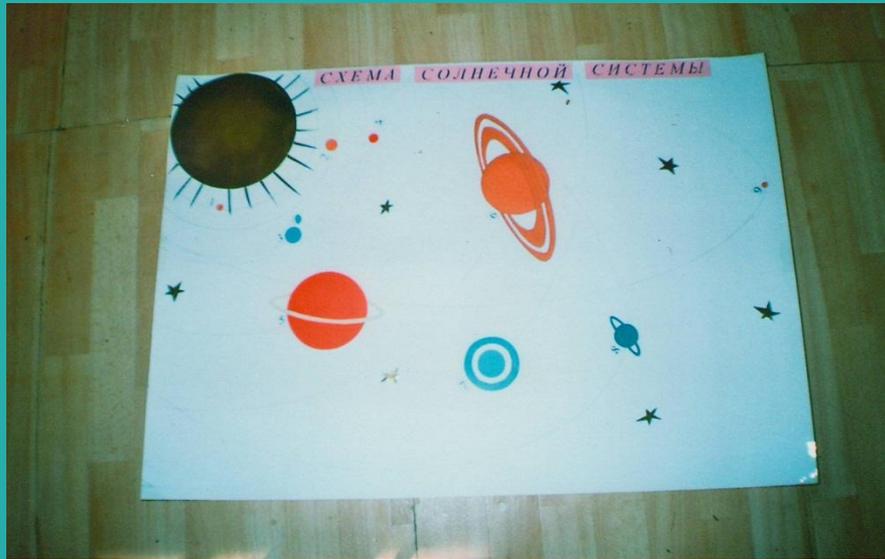
**Март.** Посвящение в юные космонавты:

а) проверка навыков выполнения строевых действий;

б) проверка знаний и умений по выполнению правил ЗОЖ;

в) выдача индивидуальных пакетов с заданиями «Планета Солнечной системы», «Портрет инопланетянина».

# ФОТО МЕРОПРИЯТИЙ



**Апрель.** 1. Беседы воспитателей с детьми о планетах Солнечной системы, космонавтах.

(На занятиях по развитию речи и познанию мира)

2. Слет «Юных космонавтов».

(Краткие рассказы детей о планете дополняются рисунками «инопланетян», чередуются подвижными тематическими играми ).

3. Физкультурное занятие методом круговой тренировки «Космическое путешествие».

# КАРТА

# КОСМИЧЕСКОГО ПУТЕШЕСТВИЯ

# Я

*«ПОЗНАЙ СЕБЯ!  
ПРОВЕРЬ СЕБЯ!»*

Спортивно-интеллектуальная  
игра.

**ПАСПОРТ  
ЮНОГО КОСМОНАВТА**

**КОСМИЧЕСКИЙ  
КОРАБЛЬ**

**« ДРУЖНЫЕ РЕБЯТА »**

ИНФОРМАЦИОННО-  
ПОИСКОВОЕ ЗАДАНИЕ:

**«Планеты Солнечной  
системы»  
«СОЛНЦЕ»**

ФАНТАЗИЙНО-ТВОРЧЕСКОЕ  
ЗАДАНИЕ:

**« ПОРТРЕТ  
ИНОПЛАНЕТЯНИНА »**

## КАРТА КОСМИЧЕСКОГО ПУТЕШЕСТВИЯ

### **МАРС**

Лазание по гимнастической  
лестнице + обучение грамоте.

### **ЛУНА**

Ходьба по гимнастической  
скамейке + спрыгивание на  
точность + математика.

### **ВЕНЕРА**

Игра с мячом на месте +  
ориентировка в пространстве.

### **САТУРН**

Прыжок в длину с места.

### **ЮПИТЕР**

Знания о строении тела.

### **НЕПТУН**

Составление тропы здоровья из мягких  
модулей сенсорно-коррекционного  
оборудования.

# ФОТО ЗАНЯТИЯ



# Уровень физической подготовленности

(По материалам апробации «Программы дошкольного воспитания и обучения детей с нарушением зрения»

2008-2009 учебный год)

Время	Сентябрь			Январь			Май		
	Доп.	Дост.	Выс.	Доп.	Дост.	Выс.	Доп.	Дост.	Выс.
Группы									
Старшая гр.	29%	64%	7%	0	60%	40%	0	47%	53%
Подгот.гр.№1	17%	75%	8%	0	73%	24%	0	55%	45%
Подгот.гр.№2	8%	76%	16%	0	58%	42%	0	48%	52%
В среднем	18%	72%	10%	0	64%	36%	0	50%	50%

# ВЫВОДЫ.

1. Работа с использованием здоровьесберегающих технологий способствует укреплению здоровья детей.
2. Используемые методы, приемы возбуждают и поддерживают интерес к занятиям физической культурой у детей любого возраста.
3. Применяя в работе технологии здоровьесбережения, помогаем слабовидящим детям усваивать программный материал, достигая высоких результатов.

4. Здоровьесберегающие технологии дают возможность слабовидящим детям получить радость от занятий физической культурой, почувствовать уверенность в своих силах.
  
5. Все выше перечисленные факторы способствуют формированию у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни, активной деятельности.