**Интеллектісі бұзылған балалардың қозғалыс біліктері мен дағдыларын дамыту және жетілдіру**.

Адамның табиғаттан алатын ең құнды сыйының бірі – денсаулық. Өсіп келе жатқан ұрпақтың денсаулық жағдайы қазіргі жағдайдың ғана емес, болашаққа нақты болжам жасайтын мемлекет пен қоғам жайлылығының маңызды көрсеткіші. Соңғы жылдардағы бақылаулар бойынша халықтың, соның ішінде балалар денсаулығының төмендеуі жалпы мемелекеттік мәселеге айналды. Білім Министрлігінің көптеген құжаттарында анықталып көрсетілгендей, қазіргі заманғы сапалы білімге қол жеткізу үшін білім беру мекемелерінде оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту жағдайын қалыптастыру қажет.

Денсаулық дегеніміз не?

Денсаулық дегеніміз – ауру мен денелік кемшілік қана емес, толық психикалық, денелік, әлеуметтік жайлылықтың жағдайы.

Оқушы денсаулығына факторлардың 2 тобы әсер етеді. Бірінші тобы – бізге бағынбайтын факторлар (экология, отбасындағы СӨС дәстүрі, сапалы әрі дер кезіндегі медициналық көмек т.б.). Екінші тобы – біз бағындыра алатын факторлар. Баланың денелік, психикалық және әлеуметтік денсаулығының нығаюына бағытталған денсаулық сақтайтын білім беру ұйымдары және сауықтыру-алдын алу іс-шаралары.

Мектеп – баланың көптеген жылдар бойы білім алатын мекемесі ғана емес, сонымен бірге өз өмірінің маңызды бөлігін өткізетін балалалықтың ерекше әлемі. Ол тек оқып қана қоймай, қуанады, түрлі шешімдер қабылдайды, өз сезімдерін білдіреді, өз ойын қалыптастырады, өзгелермен қарым-қатынас орнатады, есейеді. Сондықтан қазіргі заманғы білім беру ортасына балалықтың экологиясы деп және баланың денсаулығын сақтау мен нығайтудың негізгі бөлімі деп қарау керек.

Дені сау болу – әр адамның қалауы. Кез келген ересек адам дені сау болуды армандайды. Балалар, өкінішке орай, бұл туралы ойламайды. Біз балаларға денсаулықтан артық байлықтың болматынын түсіндіре білуіміз керек. Дені сау және жан дүниесі дамыған адам бақытты: ол өзін жақсы сезінеді, өз жұмысынан ләззәт алады, өзін өзі шыңдауға ұмтылады. Ерте жастан бастап осындай адамды қалыптастырып, тәрбиелеуіміз керек.

Интеллектісі бұзылған балаларға арналған арнаулы (түзету) мектептерінде дене тәрбиесі білім беру, тәрбие, түзету-компенсаторлы және емдеу-сауықтыру міндеттерін шешеді. Көмекші мектеп оқушыларындағы интеллектуалды ақау денсаулықтағы кемшіліктерімен жиі байланысты болады.

Дене тәрбиесі жүйесін бұзылған функцияны түзету және дамымаған функцияларды компенсациялаудың тиімді құралы ретінде пайдалану ақыл-ойы кем балалардың дамуында екінші рет ауытқулардың пайда болуын өз уақытында ескертуге көмектеседі.

Түзету-педагогикалық процесті баланың сақталған функцияларына, жеке мүмкіндіктеріне сүйене отырып құрған дұрыс.

Бақылау мен практикалық тәжірибе көрсеткендей, нейродинамикалық ерекшеліктері бар

Орта сынып оқушылары, көп мөлшерде қозғалыс белсенділігіне мұқтаждық етеді, сондықтан дене шынықтыру сабағының уақытын көбейту керек.

Денсаулықты нығайту және ағзаны күшейту, дене дамуының кемшілігін түзету мен компенсациялау міндеттері маңызды болып келетін көмекші мектеп оқушыларының дене тәрбиесінде қозғалыс жүктемесі одан да көп болуы мүмкін, бірақ сабақты әр оқушының ақауы мен оның мүмкіндіктерінің білімін ескере отырып, қатаң есеппен жүргізу керек.

Аз қозғалыс оқушының көптеген ағза жүйесінің, соның ішінде жүрек-қантамыр және демалыс жүйесінің қалыптасуында көрініс табады. Бұл жұмыс істеу мүмкіндігін төмендетеді: зейін төмендейді, есте сақтау әлсірейді, қозғалыс координациясы бұзылады. Қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігінен ағзаның салқын тию мен жұқпалы ауруларға қарсы тұруы да төмендейді, әлсіз, аз жаттыққан жүректің қалыптасуына және осыған байланысты болашақта жүрек-қантамырларының жетіспеушілігінің дамуына әкеп соқтырады. Мөлшерден көп тамақтану әсерінен гипокинезия, күндізгі рациондағы май мен көмірсулардың артықтығы артық салмаққа, тіптен майбасуға алып келеді, бұл дегеніміз оқушылардың қозғалыс белсенділігін одан әрі төмендетеді. Көмекші мектептегі дене тәрбиесінің негізгі түрі дене шынықтыру сабақтары болып табылады. Бағдарлама бойынша аптасына 2 сағат бөлінген, бұл педагогикалық мәселені шешуге жеткіліксіз. Оқушылардың дене дамуына әсер ету үшін және қозғалыс белсенділігін арттыру үшін мектепте сабақ кезінде және ұзартылған күн тобында қозғалыс мәдениетінің тәртібі ұйымдастырылған.

Бірақ бұл да мұндай категориядағы балаларға жеткіліксіз. Сондықтан ҰКТ тәртібіне қосымша «Денсаулыққа арналған ойындар» жобасымен біріккен «Спорттық карусель» студиясы таңдап алынды.

Интеллектісі бұзылған балалардың кеңістікте бағдарлауы нашар болатыны белгілі. Бұл жүріс, жүгіру кезіндегі қарапайым және де күрделі жаттығуларды жасағанда, түрлі қозғалыс және спорттық ойындар кезінде көрінеді.

Балалардың дене шынықтыру сабақтарынан алған тәжірибелері қызметтің басқа түрлерінде де көмектеседі. Сондықтан дене шынықтыру, түзету ритмикасымен т.б. пәндермен пәнаралық байланысты орнату маңызды.

**Жоба мақсаты:**

* Қозғалыс ойындары кезіндегі балалардың шаршау белгілерінің және ондағы жүктеме көлемін өзгертуге мүмкіндік беретін әдістемелік тәсілдерінің есебін жүргізу.
* Дене дамуын түзету және компенсациялау.
* Қозғалыс икемдері мен дағдыларының дамуы мен жетілдіруін қалыптастыру.
* Денсаулығын нығайту, дене дамуына ықпал ету.

**Принциптері:**

* Тәрбие процесінің индивидуализациясы мен дифференциациясы.
* Тәрбиелеудің түзету бағыты.
* Прогресивті психолого-педагогикалық және психолого-денелік теория негізіне сүйенген тәрбиелеудің комплектілігі.
* Түзету ритмикасының, психожаттығудың элементтерін, ойынның психотерапевтикалық техникасын пайдалана отырып, оқушылардың дене қасиеттерінің, интеллектуалды және эмоционалды-психикалық процестерінің дамуына тиімді жағдай жасай отырып, түзете-тәрбиелеу процесін «Спорттық карусель» студиясында жобалау.

**Гипотеза:**

* Егер оқушылардың қозғалыс икемдері мен дағдыларын жүйелі мақсатты-бағытталған түрде дамыту мен жетілдіру үшін тәрбие процесін жобалау негізінде эмоционалды ерік-сферасын дамытуда олардың психикалық және жас ерекшеліктері ескеріліп, тәрбиелеу мен түзетудің оптималды әдістері мен тәсілдері жайлы жағдайда қолданылса, онда нақты жағдайда баланың дене дамуындағы бұзылыстарды түзетуде маңызды нәтижелерге қол жеткізуге болады.

**Бала өміріндегі ойынның маңызы.**

* Ойын – дене тәрбиесінің ғана емес, сонымен бірге баланың ақыл-ой, адамгершілік және эстетикалық тәрбиесінің де негізгі құралы. Ойын барысында әр түрлі гигиеналық, білімділік, тәрбиелік, сауықтыру, түзету міндеттері шешімін табады. Ойында бала қоршаған әлемді таниды, үлкендермен және құрдастарымен араласуды үйренеді, өз білімін көрсетеді және дамытады. Фред Роджерс: «Баланың дені сау болып өсуі үшін оқи білгені емес, ойнай білгені керек» деген екен.

**Мектеп жасындағы қозғалыс ойындарының ерекшеліктері.**

* Мектеп жасындағы балалардың сүйек және байланыс аппараттары иілгіш, епті болады, бірақ біртіндеп бұлшықет күші ұлғаяды. Өкпенің өмірлік сыйымдылығы әлдеқайда өсіп, ішкі ағзалардың дамуы жалғасады. Алайда жүрек пен ішкі ағзалардың жұмысын реттейтін вегативті жүйке жүйесінің қызметі қалыптаса қоймағандықтан, жасөспірімдік гипертонияның, вегоқантамырлық дистонияның пайда болуы жиі кездеседі. Орталық жүйке жүйесіне тұрақсыздық пен қозғыштық тәуелді болады.
* Жасөспірімдер арасында сюжетті ғана емес, сайыспен басталатын ойындар де ерекше ықыласқа ие. Көптеген доппен ойналатын ойындар спорттық ойындарға бастау болып, көптеген спорттық техника мен тактикасының элементтеріне толы болып келеді.
* Бойжеткендерді музыка ырғағымен орындалатын ырғақты, би элементтерінен тұратын қимылдары бар ойындар қызықтырса, жігіттер жылдамдық пен күшке байланысты ойындарды ұнатады.
* Мектеп жасында сүйек-бұлшық ет жүйесінің дамуы аяқталмайтынын ескере отырып, ойын кезінде ұзақ уақыт біржақты күшке салмақ салмауға тырысқан жөн. Жүгіру, секіру ойындары кезіндегі өте жоғарғы жүктемелер бала ағзасына кері әсерін беруі мүмкін.