

Физическое воспитание старших дошкольников с задержкой психического развития

С.Ю. Максимова

Среди детей дошкольного возраста выделяется особая категория детей с задержкой в психическом развитии (ЗПР). Уровень их развития определяется специалистами как промежуточный между нормой и патологией возрастной нормы. Данная категория детей отстает по показателям психического и физического развития, физической подготовленности, проявляет несформированность ведущего вида деятельности – сюжетно-ролевой игры. Для организации коррекционного обучения и воспитания дошкольников с ЗПР необходим подбор специальных средств и методов педагогики.

Особое значение для коррекции личности аномального ребенка имеет правильная постановка физического воспитания на ранних возрастных этапах. Здесь закладывается фундамент для дальнейшего физического развития, выработки основных движений, формирования осанки, воспитания интереса и привычки к занятиям физическими упражнениями. Специфика осуществления мероприятий по физическому воспитанию в специальных образовательных учреждениях состоит в том, что такие основные задачи, как укрепление здоровья и закалывание организма, содействие правильному физическому развитию, формирование умений и навыков жизненно важных движений, развитие основных двигательных качеств, решаются в единстве с коррекционными задачами.

На базе детского сада № 278 г. Волгограда прошла экспериментальная апробирование программа по физической культуре для старших дошкольников с ЗПР «Музыкально-двигательные игры».

Основу занятий составили средства ритмической гимнастики, психомышечной тренировки, психогимнастики, лечебной физической культуры, мелкомоторных упражнений, выполнять которые можно с музыкальным сопровождением и без него. Все занятия объединены общей сюжетной линией и направлены на решение оздоровительных и развивающих задач, коррекцию познавательных процессов и расширение кругозора детей.

Занятия по этой программе с группой старших дошкольников способствовали коррекции двигательных нарушений, а также показателей психического развития у детей с ЗПР.

Основной сюжет занятий выстраивается как сказочное путешествие, в которое дети отправляются вместе с забавным веселым человечком:

В детском саду у ребят жил веселый человечек. Однажды ему пришло письмо от Белоснежки. Ее украл Кощей и увез на ракете на другую планету. Белоснежка написала письмо, в котором просит помочь ей. В письме нарисована карта, по которой нужно ее искать. Сначала нужно ехать на машине, затем идти через лес, плыть на корабле, пройти через волшебный город и потом лететь на ракете. Человечек просит ребят отправиться с ним в путешествие и спасти Белоснежку.

Мини-программа «Веселый человечек»

Цели мини-программы:

1. Обучать перестроению из одной шеренги в колонну по три, по четыре.
2. Развивать способность к согласованию движений, скоростно-силовые качества.
3. Развивать внимание, пространственную ориентировку, воспитывать умение подчинять свои действия правилу, контролировать свое поведение.
4. Познакомить детей с особенностями строения человеческого тела.

Необходимый инвентарь: мольберт, мел, пластиковые кружки по количеству занимающихся.

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть		
1. Построение, сообщение задач занятия. Беседа с детьми о пользе занятий физическими упражнениями в форме игры «Раз, два, три – говори».	2–3 мин	Обратить внимание на осанку.
2. Ходьба по кругу: – на носках, руки в стороны, сжимать и разжимать кисти; – на пятках, руки за спину; – на внешней стороне стопы.	2 мин	Отвечать на вопрос можно только после слов «Раз, два, три – говори». Вопросы: для чего мы пришли в зал? Для чего мы занимаемся? А нужно ли стараться для того, чтобы быть красивым и сильным? И т.д. Следить за дистанцией.
3. Бег по кругу: – обычный; – приставными шагами, правым и левым боком.	по 30 сек	
4. Ходьба по кругу с восстановлением дыхания: 1–2 – руки вверх; 3–4 – руки вниз.	по 40 сек	
5. Перестроение из шеренги в колонну по три или по четыре (в зависимости от числа занимающихся).	3–4 раза	На полу уже разложены пластиковые (или картонные) кружки, на которые детям нужно встать. По мере овладения двигательным навыком можно оставить только начальные и конечные ориентиры, затем – только начальные.
Основная часть		
<i>Педагог:</i> Ребята, посмотрите, кто к нам пришел – человек! Какой он веселый, видите – улыбается вам. Он умеет бегать, прыгать, играть и вот пришел на вас посмотреть.	20–30 сек	Детям предьявляется мольберт с нарисованным на нем улыбающимся человеком.
1. Композиция «Ожившая кукла». <i>Куплет 1</i> 1) И.п. – о.с. руки на пояс; 1–8 – наклоны головы вправо и влево;	1 раз	Все движения выполняются ритмично.
2) и.п. – о.с.; 1–8 – ритмичное поднимание и опускание плеч.	1 раз	
<i>Припев и проигрыш</i> 1) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны;	1 раз	Имитация движений деревянной куклы, руки и ноги должны быть напряжены.
1–8 – на прямых ногах покачиваться вперед – назад, отрывая стопы от пола;	1 раз	
2) и.п. – то же; 1–8 – хлопки перед грудью прямыми руками;	2 раза	Спина должна быть прямая.
3) и.п. – о.с. руки в стороны; 1 – руки согнуть в локтях; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны, согнутые в локтях; 4 – и.п.	8 раз	
<i>Куплет 2</i> 1) И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс; 1–2 – наклон вправо;	8 раз	Голову держать прямо, лопатки соединить.

<p>3–4 – наклон влево; 2) и.п. – то же; 1 – наклон вперед, 2 – и.п.</p>	8 раз	
<p><i>Припев и проигрыш</i> 1) И.п. стойка ноги врозь, руки внизу; 1–2 – стоя на правой, небольшой мах левой расслабленной ногой; 3–4 – то же в другую сторону;</p>	8 раз	Имитация движений тряпичной куклы, руки и ноги расслаблены.
<p>2) и.п. – о.с.; 1–8 – хлопки перед грудью расслабленными руками; 3) и.п. – о.с. руки в стороны; 1–2 – обнять себя руками; 3–4 – и.п.</p>	4 раза	
<p><i>Куплет 3</i> 1) И.п. – о.с. руки наверху; 1–4 – повороты на носках вокруг себя через правую сторону; 5–8 – то же через левую сторону;</p>	8 раз	Повороты выполнять медленно, руки и ноги прямые, кисти расправлены.
<p>2) и.п. – о.с.; 1–2 – через полуприсед отвести правую ногу на носок в сторону, хлопок руками слева; 3–4 – то же в другую сторону.</p>	8 раз	
<p><i>Припев и проигрыш</i> Повторить припев 1 и 2. <i>Педагог:</i> Ребята, видите, какие послушные у человечка руки и ноги, какой он ловкий? И вы будете такими же ловкими! А теперь посмотрите, человечек собрался в путешествие.</p>		Повторить движения деревянной и тряпичной куклы. В правую руку человечку дорисовывается зонтик, а в левую – чемодан. В дальнейшем педагог дает команды, обозначающие направления сторон, предметами: «право» – зонтик, «лево» – чемодан.
<p>2. Композиция «Ловкие – смелые».</p>		
<p>1) И.п. – о.с. руки на пояс; 1–2 – рисование ладонью круга вправо («моем окошко»); 3–4 – то же влево;</p>	8 раз	
<p>2) и.п. стойка ноги врозь, руки на пояс; 1–2 – через полуприсед выпрямиться на правой ноге, поднять влево согнутую левую ногу; 3–4 – то же в другую сторону;</p>	8 раз	
<p>3) и.п. – о.с.; 1–2 – присесть, руки вперед; 3–4 – и.п.;</p>	4 раза	Следить за правильностью расположения рук.
<p>4) и.п. стойка ноги врозь, руки на пояс; 1–2 – полуприсев и повернув корпус, отвести правую руку влево; 3–4 – то же в другую сторону. Повторить движения 1) и 2). <i>Педагог:</i> Ребята, посмотрите, человечек был такой веселый, а теперь стал грустный. Почему? У него заболела голова. Давайте ему поможем, позовем доктора и сделаем так, чтобы голова у него больше не болела.</p>		Педагог мелом рисует человечку грустное лицо.

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>3. Композиция «Кавардак». И.п. – о.с. руки за головой, локти в стороны; 1–4 – круговые движения головой вправо; 5–8 – круговые движения головой влево.</p> <p>4. Композиция «Непослушное тело». 1) И.п. – о.с. руки в стороны; 1–2 – обнять себя руками; 2–4 – и.п.; 2) и.п. – о.с. руки расслабленные внизу; 1–2 – мах расслабленной правой ногой вправо; 3–4 – то же влево; 3) и.п. стойка ноги врозь, руки наверху; 1–4 – через правую сторону наклониться вниз, провести руками по полу, подняться через левую сторону; 5–8 – то же в другую сторону; 4) и.п. – о.с.; 1–4 – наклонившись вперед, достать руками пол и, перебирая ими, переместиться вперед в упор лежа; 5–8 – перебирая руками назад по полу, вернуться в и.п.</p> <p><i>Педагог:</i> Смотрите, наш человечек снова повеселел! Вы сумели ему помочь. Молодцы!</p> <p>5. Композиция «Вместе весело шагать по просторам». 1) И.п. – о.с.; 1–8 – маршировка на месте с высоким подниманием бедра и отмахкой рук; 1–8 – маршировка на месте с хлопками рук; 2) и.п. – о.с.; 1–2 – шаг вправо, приставить левую ногу хлопок руками справа; 3–4 – то же в другую сторону. 3) и.п. – о.с.; 1 – правую руку на пояс; 2 – левую на пояс; 3 – левую на плечо; 4 – правую на плечо; 5 – левую вверх; 6 – правую вверх 7–8 – хлопки руками; 1–8 – то же в обратном направлении.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>8 раз</p> <p>2–3 раза</p>	<p>Туловище не хочет держать голову.</p> <p>Руки не хотят дружить.</p> <p>Ноги не хотят стоять вместе.</p> <p>Ноги не отрывать от пола, руки жесткие.</p> <p>Опять рисует веселую улыбку на лице человечка.</p> <p>Следить за правильностью осанки.</p> <p>Следить за осанкой. Движения должны выполняться ритмично.</p>
<p>Заключительная часть 1. Психомышечная тренировка. Игра «Мяч и насос». И.п. присесть, руки расслаблены. Под звук «насоса» дети постепенно</p>	2–3 раза	Педагог, произнося звук «Ш-ш-ш», изображает насос.

<p>выпрямляются и напрягают руки и ноги. Затем опять расслабляются.</p> <p>2. Беседа педагога с детьми:</p> <p>– Скажите, какой человечек был лучше, веселый или грустный? Почему?</p> <p>– Всегда ли наши руки и ноги должны быть послушными?</p> <p>– Кого они слушаются?</p> <p>– А как ведут себя ваши руки и ноги? И т.д.</p>		<p>Ответы детей.</p>
---	--	----------------------

Контрольные упражнения при освоении мини-программы:

1. Перестроение из шеренги в колонну по три, по четыре.
2. Перемещение из основной стойки в упор лежа (3 раза).
3. И.п. – о.с.;
 - 1 – правую руку на пояс;
 - 2 – левую на пояс;
 - 3 – левую на плечо;
 - 4 – правую на плечо;
 - 5 – левую вверх;

- 6 – правую вверх;
- 7 – 8 – хлопки руками;
- 1–8 – то же в обратном направлении (2 раза подряд).

Светлана Юрьевна Максимова – канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Волгоградского педагогического университета, инструктор по физическому воспитанию МОУ д/с № 220, г. Волгоград.