

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации  
работников образования»

**Особенности  
физического воспитания детей  
с ограниченными возможностями  
здоровья**

*Методические рекомендации  
для педагогов ДОУ*

Челябинск  
ЧИППКРО  
2019

УДК 371.72  
ББК 74.200.55+74.59  
О-72

*Рекомендовано к изданию решением ученого совета  
ГБУ ДПО ЧИППКРО*

*Авторский коллектив:*

**Галина Николаевна Лаврова**, доцент кафедры развития дошкольного образования ГБУ ДПО ЧИППКРО, кандидат педагогических наук

**Наталья Алексеевна Тулупова**, заместитель заведующего по УВР МБДОУ «Детский сад № 398 г. Челябинска»

**Лилия Петровна Кудрявцева**, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 398 г. Челябинска»

*Рецензенты:*

**В. А. Нагорная**, заведующий МБДОУ «Детский сад № 382 г. Челябинска», кандидат педагогических наук

**И. В. Колосова**, декан факультета ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ, кандидат педагогических наук

**О-72 Особенности физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] : методические рекомендации для педагогов ДОУ / Г. Н. Лаврова, Л. П. Кудрявцева, Н. А. Тулупова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2019. – 176 с.**

В методических рекомендациях описаны особенности физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), требования к организации занятий по физической культуре, правила, последовательность, методы и приемы формирования двигательных навыков и навыков самообслуживания и гигиены, развития мелкой моторики.

Представленный теоретический и практический материал будет интересен не только инструкторам по физической культуре, воспитателям, но и учителям-логопедам, учителям-дефектологам, педагогам образовательных дошкольных организаций, обучающихся детей с ОВЗ в условиях инклюзивного образования.

УДК 371.72  
ББК 74.200.55+74.59

© ГБУ ДПО ЧИППКРО, 2019

# Содержание

<b>Введение</b> .....	6
<b>1. Характеристика основных компонентов моторики</b> .....	7
<i>Список литературы</i> .....	13
<b>2. Особенности физического воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) и детским церебральным параличом (ДЦП)</b>	
2.1. Структура двигательного дефекта при ДЦП .....	14
2.2. Некоторые особенности психического развития детей с ДЦП.....	19
2.3. Организация занятий по физической культуре детей с НОДА и ДЦП в условиях образовательной организации .....	21
2.4. Формирование навыков самообслуживания и гигиены .....	28
2.5. Развитие мелкой моторики .....	29
2.6. Условия развития двигательных возможностей детей с ЦП.....	32
<i>Список литературы</i> .....	35
<b>3. Основные особенности физического воспитания детей с расстройствами аутистического спектра (РАС)</b>	
3.1. Задачи физического воспитания детей с РАС .....	37
3.2. Особенности развития двигательной сферы детей с РАС.....	39
3.3. Условия психолого-педагогической коррекции физического развития детей с РАС.....	41
3.4. Правила организации физического воспитания детей с РАС.....	45
3.5. Рекомендации программы Э. В. Плаксуновой «Моторная азбука» .....	48
<i>Список литературы</i> .....	52

#### **4. Особенности физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями**

4.1. Характеристика психофизического развития детей с интеллектуальными нарушениями.....	54
4.2. Условия и содержание работы по физическому воспитанию детей с интеллектуальными нарушениями.....	58
4.3. Методы и приемы обучения основным движениям детей с интеллектуальными нарушениями.....	61
4.4. Содержание и особенности развития мелкой моторики детей с интеллектуальными нарушениями .....	69
<i>Список литературы</i> .....	72

#### **5. Особенности физического воспитания детей с задержкой психического развития (ЗПР)**

5.1. Характеристика психофизического развития детей с ЗПР .....	74
5.2. Особенности физического развития детей с ЗПР .....	76
5.3. Цели, задачи и содержание психолого-педагогической коррекции физического развития детей с ЗПР.....	78
5.4. Основные требования к содержанию занятий по физической культуре для детей с ЗПР .....	82
<i>Список литературы</i> .....	85

#### **6. Особенности психофизического развития детей с нарушениями зрения**

6.1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями зрения .....	87
6.2. Особенности физического развития детей с нарушением зрения.....	91
6.3. Основные виды деятельности и задачи физического воспитания детей с нарушениями зрения .....	95
6.4. Условия коррекционно-педагогической работы по физическому воспитанию детей с нарушениями зрения .....	97
6.5. Особенности проведения физкультурных занятий.....	103
6.6. Правила организации физкультурных занятий для детей с нарушениями зрения.....	106
<i>Список литературы</i> .....	109

## **7. Особенности физического воспитания детей с нарушением слуха**

7.1. Категории детей с нарушением слуха .....	111
7.2. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями слуха .....	112
7.3. Особенности физического развития детей с нарушениями слуха.....	119
7.4. Основные задачи и формы физического воспитания для детей с нарушениями слуха .....	120
7.5. Правила организации физического воспитания детей с нарушениями слуха .....	123
<i>Список литературы</i> .....	127

## **Приложения**

### *Приложение 1*

Коррекция недостатков и развитие ручной моторики. Примеры игровых упражнений .....	130
--	-----

### *Приложение 2*

Примерные игровые упражнения и задания на развитие мелкой моторики.....	131
---	-----

### *Приложение 3*

Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики. Примеры упражнений по дифференциации носового и ротового дыхания .....	133
---	-----

### *Приложение 4*

Разновидности общеразвивающих упражнений (ОРУ).....	135
---	-----

### *Приложение 5*

Развитие координации и пространственной ориентировки.....	136
---	-----

### *Приложение 6*

Примерные конспекты занятий по физической культуре с детьми с НОДА и ДЦП .....	137
--	-----

### *Приложение 7*

Примерные конспекты занятий по физической культуре с детьми с нарушениями зрения .....	157
--	-----

### *Приложение 8*

Примерные конспекты занятий по фонетической ритмике для детей с нарушениями слуха.....	171
--	-----

## Введение

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на создание условий, способствующих достижению хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка. Двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания о способах укрепления собственного здоровья позволят обеспечить детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Двигательная деятельность детей – прежде всего естественная потребность, удовлетворение которой является важнейшим условием и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоционально-волевой сфер, основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нем.

Формирование двигательных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья является наиболее сложной задачей, и на пути ее решения воспитателю ДОО приходится преодолевать много трудностей, так как каждая категория детей с отклоняющимся развитием имеет специфические особенности физического развития и возможности к освоению основных движений. Как показывает педагогическая практика, несмотря на большое число заданий и упражнений, не удается достигнуть достаточной точности, ловкости и дифференцированности выполняемых ребенком движений.

Следовательно, становится очевидной необходимость описания особенностей организации двигательной деятельности детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья в условиях дошкольной образовательной организации.

Однако для решения задач физического воспитания детей необходимо уточнить специфические особенности психофизического развития детей с ОВЗ, но прежде всего описать нарушения отдельных компонентов моторики, влияющих на общее психомоторное развитие ребенка.

# 1. Характеристика основных компонентов моторики

Формирование движений, моторики ребенка – один из важнейших компонентов его физического развития. В физическом развитии ребенка с ОВЗ, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Однако наряду с этим наблюдается и множество отклонений, которые обуславливают особенности развития основных движений и мелкой моторики в процессе физического воспитания в условиях дошкольной образовательной организации.

С этой целью необходимо отметить основные компоненты моторики, которые будут указывать как на индивидуальные различия в физическом развитии, так и на специфические особенности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Значимым компонентом моторики является **мышечный тонус**, играющий ведущую роль в преднастройке движения, его стойкости, стабильности, эластичности, удержании формы. Как отмечает В. В. Лебединский, при недостаточности и нарушениях мышечного тонуса [3, с. 81]:

– в раннем возрасте нарушается формирование ряда рефлексов, обеспечивающих удержание головы, сидение, стояние, сохранение позы; многие дети, особенно дети с ограниченными возможностями здоровья, часто «складываются пополам», сидя за столом или на полу, норовят при первой возможности привалиться к какой-нибудь опоре;

– в более старшем возрасте нарушения мышечного тонуса оказывают отрицательное влияние на работоспособность, на успешность в учебной деятельности.

Патологический *гипотонус* (низкий мышечный тонус) вызывает усталость рук, быстрое общее утомление, снижение внимания.

Патологический *гипертонус* (высокий мышечный тонус) в сочетании с напряженностью позы, недостаточностью пластичности также ведет к быстрой утомляемости и снижению внимания. Например, при письме из-за скованности движений линия не дотягивается до конца, поэтому буква распадается на от-

дельные элементы, нередко возникают явления микрографии (мелкий неразборчивый почерк при этом буквы могут уменьшаться в процессе письма к концу строки). А фиксация внимания на преодолении трудностей письма ведет к грамматическим ошибкам [3, с. 81–82].

Следующим компонентом моторики является **темп и ритм движения**. Нарушения темпа и ритма движений выражаются в замедленности движения, часто обусловлены у ребенка утомлением и снижением уровня бодрствования, и органическими поражениями центральной нервной системы. Например, ритмические раскачивания головы и туловища наблюдаются при тяжелой умственной отсталости.

Ценно замечание В. В. Лебединского, который утверждает, что дефектность ритмической организации движений имеет отрицательное значение для психического развития ребенка, так как в этих случаях замедляется формирование различного вида *синергий* (совместных действий) (слово *syn* происходит от греческого языка и означает «совместно», «вместе»), необходимых для выработки различных навыков, требующих автоматизации. Страдает синхронность движений ног и рук при ходьбе, поворотах туловища, автоматичность защитных движений, формирование выразительных движений, в первую очередь мимических, насыщенных особым смыслом, имеющих особое значение в развитии речи. Например, при ДЦП при патологической активности тонического рефлекса с головы на туловище будет невозможен изолированный поворот головы и глазных яблок при прослеживании за движущимся предметом – движение пойдет «блоком» головы и туловища одновременно. А также при отсутствии содружественного движения рук в такт шагам походка ребенка становится скованной [3, с. 82–83].

Заслуживает внимание утверждение В. В. Лебединского о том, что *отставание в развитии выразительных движений в раннем возрасте*, когда еще недостаточно развита речь, приводит к тому, что ребенок не использует активные формы общения со сверстниками и взрослым, что в конечном итоге усугубляет его психическое развитие. «Значительное недоразвитие выразительной моторики наблюдается при умственной отсталости: невыраженность, обедненность, монотон-



ность мимики, жестов, защитных и автоматических движений (К. Якоб, 1924)» [3, с. 83].

У детей с ОВЗ наблюдаются патологические *синкинезии* – это произвольные движения, сочетающиеся с произвольным, но не связанные с ним по смыслу. Например, ребенок при попытке закрыть один глаз одновременно закрывает и второй; при движении пальцев одной руки возникают аналогичные движения в другой. Синкинезии наблюдаются у детей и в норме, но с возрастом они уменьшаются, особенно быстро между 8 и 14 годами. При различных видах нарушенного развития наблюдается их стойкое сохранение.

Необходимо отметить, что в детском возрасте часто выявляется расхождение доминантности по руке и глазу. По данным Р. Заззо (1960), у детей-правшей в 6-летнем возрасте это расхождение наблюдается в 69%, в 7–8 лет – в 21%, в 9–10 лет – в 20%. Однако при отсутствии признаков органического поражения нервной системы это явление не расценивается как патологическое; высокая пластичность здорового мозга обеспечивает компенсацию данного расхождения. Но, как замечают В. В. Лебединский, М. М. Семаго, Н. Я. Семаго, при наличии органического поражения центральной нервной системы расхождение доминантности по руке и глазу может стать фактором, осложняющим психическое развитие ребенка, может стать препятствием при обучении письму и чтению [3; 4].

Следующим компонентом крупной моторики является *проприоцепция*, т. е. ощущение и осознание своего тела в пространстве, что позволяет человеку адекватно двигаться в окружающем. Известно, что развитие двигательных функций тесно связано с ощущением движений. Чувствительные клетки (проприоцепторы) находятся в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, и они передают в центральную нервную систему информацию о положении конечностей и туловища в пространстве, степени сокращения мышц. *Проприоцепция* позволяет нам плавно ходить, быстро бегать, сидеть, стоять, потягиваться и лежать, т. е. обеспечивает информацию необходимую для координации основных движений крупной и мелкой моторики [5]. Каждый раз, когда ребенок протискивается через узкое пространство, обнимает кого-то, прыгает, то он получает проприо-

цептивную стимуляцию. *Проприоцепция* помогает пройти через комнату, не натываясь на мебель, подняться по шведской стенке в гимнастическом зале, удержать в руках ручку или карандаш. Чтобы сделать хоть что-нибудь, мы всегда должны знать, где находится каждая часть нашего тела и как ее перенести в нужное место в нужный момент. *Проприоцепция* играет огромную роль в этом деле, и ее развитие просто необходимо для всех детей [5].

Если *проприоцептивное* чувство работает плохо, ребенку может быть трудно двигаться плавно, быть скоординированным в своих движениях. Такие дети имеют проблемы как с крупной, так и с мелкой моторикой, им тяжело ползать, ездить на велосипеде, писать, гулять, заниматься спортом.

Очень важным компонентом моторики является *координация движений* – способность контролировать положение тела в каждый момент движения. У ребенка координация работы мышц при стоянии и ходьбе устанавливается не сразу. Вначале ребенок ходит, широко расставляя ноги и балансируя разведенными в стороны руками. Лишь постепенно, к 3–4 годам, координация движений становится настолько точной, что ребенок легко ходит и бежит, сохраняя равновесие без помощи рук и не расставляя ступней. В возрасте 4–5 лет ребенок может прыгать, скакать на одной ноге, скользить по ледяным дорожкам, кататься на коньках, проделывать различные гимнастические и акробатические упражнения. По мере того, как совершенствуется способность контролировать тело в движении, ребенок обретает способность совершать всё более точные и тонкие движения [5].

Необходимо заметить, что крупная моторика способствует лучшему освоению навыков мелкой моторики. *Вот почему она заслуживает особого внимания в развитии и совершенствовании в процессе физического воспитания дошкольников, особенно это значимо для физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.*

**Мелкая моторика** – это движения, осуществляемые мелкими мышцами человеческого тела, способность выполнять задачи, требующие скоординированной работы глаз и рук.

*Мелкая моторика развивается уже с рождения.* Сначала малыш разглядывает свои руки, потом учится ими управлять.

Сначала он берет предметы всей ладонью, потом только двумя (большим и указательным) пальчиками (пинцетный захват).

Развитие крупной и мелкой моторики способствует формированию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и суставов, развитию гибкости, положительно влияет на формирование речевых навыков и развитие интеллекта, помогает адаптироваться в социальной среде, расширить кругозор. Будучи хорошо развитым физически, ребенок более уверенно чувствует себя среди своих сверстников и более успешен в обучении.

Существенной стороной физического воспитания является воспитание **физических качеств**, которые необходимы человеку в различных жизненных ситуациях [1, с. 42]. Педагогам необходимо помнить, что время появления и дальнейшего совершенствования любого двигательного умения у детей обусловлено уровнем развития физического качества, без которого оно не может быть выполнено.

*Рассмотрим подробнее проявления физических качеств таких как:* сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость [1, с. 42–45].

*Быстрота* – это способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Проявляется при беге на короткие дистанции или в подвижных играх (убегать от водящего, задания на скорость по сигналу).

*Выносливость* – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, в частности это способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Проявляется при беге на длинную дистанцию, при передвижении на лыжах, катании на коньках, санках, велосипеде. Уровень развития этого качества у детей зависит от возраста, пола и степени подготовленности.

*Сила* – это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Проявляется при прыжках в длину и в высоту с разбега, при выполнении общеразвивающих упражнениях с увеличенным весом предметов (набивной мяч, мешочки с песком), при преодолении сопротивления партнера (в парных упражнениях).

*Ловкость* – это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться). Проявляется при проведении игр-эстафет (бег между предметами, разойтись с другим ребенком при встречном, движении на скамейке, пролезание в обруч, перепрыгнуть через предмет, метание, игры в мяч, прыжки, лазанье, общеразвивающие упражнения, особенно с предметами и др.). Для совершенствования ловкости можно использовать задания на лучшее выполнение упражнений с предметами – скакалкой, мячами, обручами, палками и т. п. Полезны совместные упражнения вдвоем, небольшой группой – с мячами, обручами, шестами, шнуром и др.

*Гибкость* – это способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Проявляется при выполнении общеразвивающих упражнений с большой амплитудой на утренней гимнастике, на занятии, в подвижных играх.

Гибкость определяется эластичностью мышц и связок. Учитывая, что у дошкольников опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью, следует на физкультурных занятиях и на утренней гимнастике ограничиться общеразвивающими упражнениями (с предметами и без них). Объем и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно (особенно на развитие гибкости позвоночника) [1, с. 42–45].

Отечественными учеными доказано, что воспитание физических качеств в единстве с обучением детей двигательным навыкам оказывает влияние на их совершенствование, оздоровление всего организма, повышение эмоционально-положительного состояния психики; дети проявляют всё большую уверенность в выполнении движений, быстрее усваивают новое, стремятся к большим достижениям, проявляют самостоятельность, уверенность в своих силах.

При недостаточном развитии силы, быстроты, ловкости у детей формируются неправильные элементы техники бега, прыжков, метания, что особенно свойственно детям с ограниченными возможностями здоровья [1; 2; 5].

## Список литературы

1. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 1978. – 272 с. – Режим доступа: [https://www.skofr.com/images/stories/dou/keneman\\_huhlaeva\\_fizicheskoe\\_vospitanie\\_detej\\_dv.pdf](https://www.skofr.com/images/stories/dou/keneman_huhlaeva_fizicheskoe_vospitanie_detej_dv.pdf) (дата обращения: 19.03.2019).
2. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М., 2005. – 272 с.
3. Лебединский, В. В. Нарушения психического развития у детей : учебное пособие / В. В. Лебединский. – М. : Изд-во Московского университета, 1985. – 168 с.
4. Семаго, М. М. Типология отклоняющегося развития: Модель анализа и ее использование в практической деятельности / М. М. Семаго, Н. Я. Семаго ; под общ. ред. М. М. Семаго. – М. : Генезис, 2011. – 400 с.
5. Электронный ресурс: <https://downsideup.org/ru/glossary/view/krupnaya-motorika> (дата обращения: 19.03.2019).

## **2. Особенности физического воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) и детским церебральным параличом (ДЦП)**

### **2.1. Структура двигательного дефекта при ДЦП**

К категории детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата относятся дети [7, с. 267–268]:

- с детским церебральным параличом;
- с последствиями полиомиелита;
- с прогрессирующими нервно-мышечными заболеваниями (миопатия, мышечная дистрофия, рассеянный склероз и др.);
- с врожденным или приобретенным недоразвитием или деформацией опорно-двигательного аппарата.

При всем разнообразии врожденных или рано приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата *ведущим является собственно двигательный дефект.*

Большинство детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с церебральным параличом (ДЦП).

У ребенка с ДЦП последовательность и темп созревания двигательных функций нарушены. Например, лишь половина дошкольников с ДЦП овладевают ходьбой к 4 годам, остальные овладевают ею в последующие годы жизни либо не овладевают вовсе.

*Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений, но их разнообразие у детей с ДЦП связаны со спецификой самого заболевания.*

Рассмотрим основные особенности двигательной деятельности детей с ДЦП [7, с. 274–280].

**1. Нарушения мышечного тонуса.** При ДЦП отмечается патологическое перераспределение мышечного тонуса, снижение силы мышц. Мышцы включаются в работу асинхронно, неритмично, вследствие чего движения у ребенка неловкие, несогласованные, неполные по объему.

Нарушения регуляции мышечного тонуса при ДЦП возможны по типу *спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии.*

**А. При спастичности** (повышение мышечного тонуса) – мышцы напряжены, характерным является нарастание мышечного тонуса при попытках произвести то или иное движение, особенно при вертикальном положении тела. В частности, у ребенка ноги приведены, согнуты в коленных суставах, наблюдается опора на пальцы, руки приведены к туловищу, согнуты в локтевых суставах, пальцы согнуты в кулаки. При резком повышении мышечного тонуса часто отмечаются контрактуры (ограничение объема пассивных движений в суставах), а также различные деформации конечностей. *Спастичность* мешает свободно двигаться и говорить, ребенок не может четко управлять своими конечностями.

**Б. При ригидности** (скованность) мышцы напряжены, находятся в состоянии максимально повышенного тонуса. Нарушается плавность и слаженность мышечного взаимодействия.

**В. При гипотонии** (низкий мышечный тонус) мышцы конечностей и туловища дряблые, вялые, слабые. У ребенка наблюдается избыточное слюнотечение, плохая двигательная и хватательная координация, затруднено удержание головы в вертикальном положении или веса тела на ногах, что в конечном итоге приводит к задержке физического развития.

**Г. При мышечной дистонии** (меняющийся, переменный тонус) в покое мышцы расслаблены, при попытках к движению тонус резко нарастает, в результате чего движение может оказаться для ребенка невозможным. Мышечная дистония также становится причиной задержки физического развития ребенка.

Аномальное распределение мышечного тонуса, длительный и выраженный дисбаланс мышц приводит к формированию различных деформаций и контрактур, появлению ортопедических нарушений. Наиболее частые – это кифоз и кифосколиоз грудного отдела позвоночника, дисплазия тазобедренного сустава, подвывих и вывих бедер и др. Все это тормозит формирование произвольной моторики, основных движений.

**2. Ограничение или невозможность произвольных движений:** *парезы* (частичное отсутствие движения) и *параличи* (полное отсутствие тех или иных движений).

Ограничение объема произвольных движений обычно сочетается со снижением мышечной силы, поэтому ребенок затруд-

няется или не может поднять руки вверх, вытянуть их вперед, в стороны, согнуть или разогнуть ногу. Все это затрудняет развитие важнейших двигательных функций и прежде всего ходьбы и манипулятивной деятельности, которая нужна для самообслуживания, для освоения трудовых навыков. Необходимо заметить, что при парезах страдают в первую очередь наиболее тонкие и дифференцированные движения, например изолированные движения пальцев руки, различные схваты. Для развития руки ребенка необходимо учить захватывать ложку, вилку, застегивать пуговицы и кнопки на одежде, складывать кубики, мозаику, рисовать, включать свет, набирать номер телефона, закручивать кран, расчесываться, разрезать ножницами, печатать на компьютере и т. п.

**3. Наличие насильственных движений, которые могут проявляться в виде гиперкинезов и тремора.** *Гиперкинезы* – это произвольные насильственные движения, обусловленные переменным тонусом мышц, с наличием неестественных поз и незаконченных движений. Это могут быть произвольные быстрые размахистые, неритмичные движения в разных частях тела (чаще в мышцах лица, шеи, артикуляционной мускулатуре), нарушение равновесия и координации движений как в статике, т. е. в спокойном состоянии, так и в динамике, т. е. во время движения. Необходимо заметить, что *гиперкинезы у ребенка* исчезают во сне и в покое, но усиливаются при физическом или эмоциональном напряжении, попытке выполнить движение, при утомлении. Гиперкинезы всегда затрудняют осуществление произвольного двигательного акта, и часто делают его невозможным.

*Тремор* – дрожание конечностей (особенно пальцев рук и языка). Он наиболее выражен при целенаправленных движениях (при рисовании, удержания ложки и т. п.). В конце целенаправленного движения тремор усиливается. Но самое главное насильственные движения препятствуют своевременному формированию предметной, игровой, учебной деятельности, негативно сказываются на развитии речи и письма ребенка.

**4. Нарушения равновесия и координации движений (атаксия).** Проявляются в следующих особенностях:

– неустойчивость при сидении, стоянии и ходьбе (в тяжелых случаях ребенок не может сидеть или стоять без поддержки);



– неустойчивость походки: дети ходят на широко расставленных ногах, пошатываясь, отклоняясь в сторону;

– неточность, несоразмерность движений (прежде всего рук) – ребенок не может точно захватить предмет и поместить его в заданное место, при выполнении этих движений он промахивается, например наблюдаются выраженные трудности при игре с матрешкой, пирамидками, с кубиками, при выполнении предметных действий.

**5. Нарушена проприоцептивная регуляция движения, т. е. ощущения движений (кинестезий).** При всех формах церебрального паралича у детей нарушается проприоцептивная регуляция движения (К. А. Семенова, Н. М. Махмудова, 1979), в частности ослаблено чувство позы, у некоторых искажено восприятие направления движения. При этом страдает пространственная ориентация. В данном случае ребенку сложно воспринять и запомнить такие понятия, как «справа», «слева», «вверху», «внизу», «вдали», «вблизи» и др. Нарушение ощущений движений задерживает формирование тонких координированных движений, навыков самообслуживания, речи (затруднения в ощущении артикуляционных движений).

**6. Отмечается нарушение вертикализации,** что проявляется в трудностях прямостояния, ребенку трудно удерживать в нужном положении голову и туловище. В результате он испытывает трудности в овладении ходьбой, навыками самообслуживания, трудовыми и учебными действиями.

**7. Синкинезии.** Синкинезии – это непроизвольные содружественные движения отдельных частей тела, сопровождающие выполнение активных движений. К физиологическим синкинезиям относят движения рук при ходьбе. В норме у здоровых людей физиологические синкинезии возникают как полезные приспособления. Например, при освоении нового двигательного навыка письма ребенок высовывает кончик языка и шевелит им, пока пишет. При освоении движения синкинезия исчезает.

И. В. Добряков, Т. Г. Щедрина (2004) отмечают, что при ДЦП синкинезии могут быть нескольких видов:

– глобальные – попытка любого активного движения вызывает массу беспорядочных движений в разных частях тела, что делает невозможным основное движение (например, показать язык);

– координационные – попытка активного движения в одном суставе вызывает движение в других суставах этой же конечности;

– имитационные – попытка активного движения в парализованных конечностях вызывает движения в одноименной здоровой.

Итак, у всех детей с ДЦП, у которых двигательная недостаточность связана с поражением центральной нервной системы, ведущими являются двигательные расстройства: задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций, которые могут иметь различную степень выраженности и специфику проявлений. *Поэтому целесообразно будет выделить подгруппы детей по степени тяжести нарушений двигательных функций и по степени сформированности двигательных навыков* [7, с. 269; 8, с. 4]:

*1 – дети с тяжелыми нарушениями:* у некоторых из них не сформировано прямохождение и ходьба, захват и удержание предметов, навыки самообслуживания; другие дети с трудом передвигаются с помощью ортопедических приспособлений (костылей, канадских палочек и т. д.) и навыками самообслуживания владеют частично;

*2 – дети со средней степенью выраженности двигательных нарушений:* большая часть детей может самостоятельно передвигаться на ограниченное расстояние, они владеют навыками самообслуживания, которые, однако, недостаточно автоматизированы, не полностью развита манипулятивная деятельность;

*3 – дети с легкими двигательными нарушениями:* они ходят самостоятельно, уверенно себя чувствуют и в помещении, и на улице, и за ее пределами; могут самостоятельно ездить на городском транспорте; навыки самообслуживания сформированы, и они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипулятивная деятельность, но вместе с тем могут наблюдаться патологические позы, нарушения походки, осанки, насильственные движения, недостаточно ловкие, замедленные, движения, снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Таким образом, двигательные расстройства при ДЦП характеризуются нарушениями координации, темпа движений, огра-

ничением их объема и силы, что приводит к невозможности или частичному нарушению осуществления движений и требует их учета в процессе физического воспитания.

## **2.2. Некоторые особенности психического развития детей с ДЦП**

Как отмечают отечественные ученые В. В. Лебединский, И. Ю. Левченко, О. Г. Приходько, А. А. Гусейнова, Е. М. Мастюкова, Л. М. Шипицына и др., дефицитарность моторной сферы обуславливает явления двигательной, сенсорной, когнитивной, социальной, депривации и нарушения эмоционально-волевой сферы, что вызывают необходимость их конкретизировать с целью обеспечения полноценного физического развития детей с ДЦП в условиях дошкольной образовательной организации [3; 4; 7; 8; 11]:

*1. Речевые расстройства* характеризуются лексическими, грамматическими и фонетико-фонематическими нарушениями:

– нарушена функция артикуляционного аппарата и прежде всего произношение звуков: звуки опускаются либо произносятся искаженно, либо заменяются близкими по артикуляции, что приводит к невнятности речи;

– словарь увеличивается медленно, не соответствует возрасту, очень сложно формируются абстрактные понятия, пространственно-временные отношения, построение предложений;

– недостаточно развивается грамматический строй речи, что в свою очередь приводит к трудностям понимания словесной инструкции и ограничению общения со сверстниками и взрослыми;

– нарушения речи нередко сочетаются с расстройствами дыхания и голосообразования: у детей с церебральными параличами преобладает учащенное, аритмичное, поверхностное дыхание; часто нарушена координация между дыханием, фонацией и артикуляцией, что приводит к нарушению плавности и размеренности речи.

*2. Психические нарушения при ДЦП обусловлены ограничением двигательной активности, социальных контактов, а также условиями воспитания, которые проявляются в виде за-*

держки психического развития или умственной отсталости всех степеней тяжести. Кроме того, нередко имеются нарушения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые расстройства, судорожные проявления и пр.

*Нарушения познавательной деятельности* при ДЦП проявляются в отсутствии интереса к занятиям, плохой сосредоточенности, медлительности, низкой умственной работоспособности и концентрации внимания, снижении памяти, мышления.

3. В эмоционально-волевой сфере наблюдается часто повышенная эмоциональная возбудимость, истощаемость нервной системы. В дошкольном возрасте дети отличаются чрезмерной впечатлительностью, склонностью к страхам, двигательной расторможенностью, повышенной эмоциональной возбудимостью.

Но, как отмечают отечественные ученые Э. С. Калижнюк, Л. А. Данилова, Е. М. Мастюкова, И. Ю. Левченко, Е. И. Кириченко и др., *не наблюдается четкая взаимосвязь между выраженностью двигательных и психических нарушений*. Так, например, тяжелые двигательные расстройства могут сочетаться с легкой задержкой психического развития, а остаточные явления ДЦП – с тяжелым недоразвитием психических функций. Однако дошкольники без отклонений в психическом (в частности интеллектуальном) развитии в дошкольной образовательной организации встречаются относительно редко [4; 10].

Таким образом, вышеописанные особенности познавательной деятельности, речевого развития, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ДЦП обуславливают основные требования к организации и физического воспитания в условиях дошкольной образовательной организации.

В примерной адаптированной основной образовательной программе дошкольного образования для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата выделена категория детей с *двигательными нарушениями ортопедического характера*, которые не имеют выраженных нарушений интеллектуального развития, но могут наблюдаться следующие особенности:

- несколько замедлен общий темп психического развития;
- частично нарушены зрительно-пространственные представления;

- наблюдаются незначительные отклонения в развитии речи;
- отмечаются проблемы в социально-личностном развитии в связи с переживанием дефекта и с особенностями воспитания [9, с. 6].

Однако дети с ортопедическим характером двигательных расстройств могут быть успешно включены в инклюзивные группы, но эти дети нуждаются в психологической поддержке на фоне систематического ортопедического лечения и соблюдения щадящего индивидуального двигательного режима и планирования коррекционно-развивающей работы по физическому воспитанию с учетом выше указанных особенностей психического развития [9, с. 6].

### **2.3. Организация занятий по физической культуре детей с НОДА и ДЦП в условиях образовательной организации**

Развитие основных движений представляет большие сложности при НОДА и ДЦП, особенно в раннем и младшем дошкольном возрасте, когда ребенок еще не осознает своего нарушения и не стремится к его активному преодолению. Если специальные занятия будут начаты в ранние сроки жизни ребенка, то возможна определенная компенсация и предупреждение формирования патологических двигательных стереотипов.

В настоящее время основные задачи, содержание физического развития детей с НОДА раскрыты в примерной адаптированной основной образовательной программе дошкольного образования детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [9].

*Целью* физического воспитания детей, страдающих церебральным параличом, является создание при помощи коррекционных физических упражнений и специальных двигательных режимов предпосылок для успешной бытовой, учебной и социальной адаптации к реальным условиям жизни, их интеграции в обществе.

Коррекционно-развивающая работа по физическому развитию дошкольников с НОДА осуществляется на специально организованных занятиях, на утренней гимнастике, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик, за-

каливающие процедуры, прогулки, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные досуги, спортивные праздники и развлечения, а также воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни [8].

Необходимо уделить внимание основным особенностям организации занятий по физической культуре для детей с НОДА, которые определяют содержание рекомендаций по физическому воспитанию в условиях образовательной организации.

Прежде всего педагогам необходимо *учитывать характер двигательных патологий при подборе упражнений* и опираться на рекомендации врача, которые должны включать не только показания к тем или иным видам упражнений, но и противопоказания, а также рекомендации о характере двигательных нагрузок, которые необходимо учитывать в образовательном процессе.

**Структура физкультурного занятия должна содержать:**

– *вводную часть*, целью которой является подготовка мышечно-суставного аппарата ребенка к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются проводить в основной части занятия;

– *основную часть* – самая большая по объему и значимости; цель: тренировка разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей; включает общеразвивающие упражнения (ОРУ) и основные виды движений; итогом основной части занятия является тематическая подвижная игра;

– *заключительную часть* – цель: нормализовать психоэмоциональное состояние воспитанников (здесь планируются коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности детей, восстановление дыхания; предполагается также анализ деятельности детей с целью развития физических качеств и формирования уверенности в своих силах, настойчивости в преодолении трудностей, взаимопомощи).

На занятиях рекомендуется использование различного реального и игрового оборудования, адаптированного к двигательным возможностям детей.

**Третье физкультурное занятие** рекомендуется проводить на улице в игровой форме, оно должно быть направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой. Занятие проводится воспитателем под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с особенностями и двигательными возможностями воспитанников, а также сезонности: повышение двигательной активности весной и летом и ее снижение осенью и зимой [9].

Предлагается использовать рекомендации по организации занятий по физической культуре, разработанные на основе педагогического опыта МБДОУ № 398 г Челябинска [8, с. 99–103]. На занятиях по физической культуре уделяется особое внимание не только развитию основных движений, но *планируются различные упражнения и задания, направленные:*

- на формирование пространственных и временных представлений (дальше – ближе, выше – ниже, слева – справа, больше – меньше, много – мало, быстро – медленно, впереди – сзади);

- развитие умения произвольно регулировать дыхание и согласовывать его с движением;

- развитие речи посредством движения (ролевые двигательные игры со звуковым сопровождением и звукоподражанием, ритмизация двигательной деятельности);

- развитие восприятия, наглядно-действенного, наглядно-образного мышления и элементов логического мышления (свойства, качества, назначения предметов и способы решения проблемных задач);

- развитие умения управлять своим эмоциональным состоянием, настойчивости, уверенности в своих силах.

Для решения вышеуказанных задач предлагается использование различных игровых упражнений, проблемных ситуаций. Например, для развития наглядно-действенного мышления хорошо зарекомендовали игровые ситуации «Достань мяч» (кольцо, мешочек, кегли) и «Забрось мяч в корзину», а корзина находится за шкафом и ее нужно прежде всего достать, используя вспомогательное орудие (длинную палку, кеглю и т. п.). Такие

проблемные ситуации формируют у детей умения осуществлять анализ условий, выбор вспомогательных средств, обобщать свой опыт в речи.

*Для коррекции внимания* детей можно использовать перестановку оборудования или внесение новых пособий, предметов, игрушек. Перед детьми ставится задача отметить, что изменилось в спортивном зале или в спортивном уголке на группе.

*Необходимо заметить, что развитие пространственных представлений* должно осуществляться на основе нормативного овладения ребенком пространственными и пространственно-временными представлениями в ходе его развития. Поэтому на первых этапах коррекционной работы уделяется внимание формированию схемы тела. Обычно начинается работа с анализа расположения частей лица, затем частей тела их расположения «выше всего», «ниже всего», «над», «под», «между». Например, при освоении схемы лица предлагается ребенку показать или назвать, что на лице выше всего (волосы на голове), ниже всего (подбородок), над бровями (лоб), под бровями (глаза), между глаз (нос) и т. д. Освоение схемы тела осуществляется с упором «направо – налево», проводится ориентировка с последующей ориентацией на анализ расположенных объектов в пространстве группы, зала, участка, но в первую очередь к собственному телу «слева», «справа», «левее», «правее». С этой целью рекомендуется проводить игровые упражнения «Покажи и назови» (части тела), «Где звучит колокольчик?» (вверху – внизу, слева – справа), «Где спрятано?» (в корзине, за, под корзиной, на корзине), «Назови, кто за кем (где) стоит?» (за, перед, между) и т. д. [8, с. 100].

Одновременно с формированием пространственных представлений на занятии проводится работа над закреплением представлений о цвете (красные мячи, разноцветные кегли, зеленые кубики), о геометрических фигурах и их относительных размерах (большие, маленькие мячи, обручи, кубики), о качестве материалов, из которого пособия изготовлены (деревянные палки, резиновые мячи, пластмассовые кольца и т. п.).

Для развития *двигательной памяти* используются игровые упражнения, которые могут проводиться в конце занятия:



«Слушай и выполняй», «Повторяй за мной», «Запрещенное движение». Инструктор показывает одиночные движения или серии движений, а дети смотрят, запоминают и правильно их повторяют. Выполнение движений не сопровождается комментариями, то есть ребенок зрительно воспринимает последовательность движений и запоминает их путем повторения [8].

Обязательным элементом на физкультурном занятии является включение *упражнений на дыхание* и соблюдение правил их использования. В ходе выполнения движений не должно быть длительной задержки дыхания у детей. Ребенок с церебральным параличом не может произвольно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. *При выполнении упражнений надо обращать внимание на выдох, а не на вдох.* Если дети начинают дышать через рот, то рекомендуется снизить дозировку упражнений. Приведем пример дыхательного упражнения на соединение дыхания и движения, которое может проводиться как на занятиях по физической культуре, так на утренней зарядке. Исходное положение: сесть на пол, скрестив ноги «постурецки», спина прямая. Поднять руки вверх над головой, сделать «вдох», затем опустить руки вниз – «выдох», при этом потянуть руки вперед, немного сгибая туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет возможности дышать по-другому (повторяется 3–5 раз) [8].

Кроме того, при проведении физкультурных занятий по развитию движений и подвижных игр следует *избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий*, так как это утомляет детей и снижает их двигательную активность, внимание. Нельзя чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения [1; 12].

Уделяется особое внимание и формированию правильной осанки детей. Для профилактики различных деформаций позвоночника рекомендуется использовать физические упражнения, укрепляющие, поддерживающие позвоночник, мышцы спины и живота, рекомендованные А. И. Константиновой [1,

с. 9–15]. Эти упражнения основаны на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, способствуют предотвращению нарушений осанки и даже могут исправить ее, увеличить подвижность суставов, повысить эластичность связок, что является особо значимым в работе с воспитанниками с нарушениями опорно-двигательного аппарата и, в частности, с детским церебральным параличом. На физкультурном занятии необходимо выполнять движения плавно и ритмично, нельзя проводить упражнения, которые могут вызвать рекурвацию (переразгибание) суставов, усилить патологические установки и контрактуры в суставах, а также те, выполнение которых требует постоянного использования одной руки или ноги [1; 8].

Характер решаемых задач физического развития воспитанников определяет подбор методов и приемов обучения основным движениям на занятиях по физической культуре.

При обучении движениям используется показ данного движения взрослым. *Но ребенку с ДЦП очень важна реальная помощь при выполнении движения.* Здесь взрослый как бы сам становится участником движения: он отводит руку или ногу ребенка в нужном направлении, вместе с ним подбрасывает мяч, поднимает вверх палку, катает массажный мяч, перехватывает пальцами ребенка колечко, валик и т. п. Это значимо для ребенка, так как он с помощью взрослого осваивает и закрепляет чувства схемы тела и чувства позы, а затем и схемы движения с помощью оптико-моторных и слухо-моторных связей, что способствует формированию ощущения своих движений, положения своего тела в пространстве. *Чем тяжелее двигательные нарушения, тем больше необходима помощь взрослого. Одновременно с практической помощью инструктор спокойно и четко проговаривает последовательность выполнения движений* [8; 9; 10].

Следует отметить, что детям с тяжелыми двигательными нарушениями первоначально предлагается выполнение лишь отдельных изолированных элементов тех или иных движений. Например, от ребенка требуется только поднять руку вверх, как для бросания мяча, а взрослый бросает мяч, тем самым заканчивая движение. В данном случае инструктор помогает ребенку

осознать и ощутить целостную картину движения. Важно, чтобы ребенок *увидел результат* своих незначительных двигательных усилий. Необходимо, чтобы упражнения или их фрагменты были доступны ребенку и вызывали радость от выполненного движения.

Наиболее мощным механизмом компенсации в коррекционной работе с детьми с НОДА являются *мотивация к деятельности*, заинтересованность, личная активность ребенка в овладении основными движениями и мелкой моторикой.

Это предполагает необходимость обоснования значимости выполняемых движений, осознания ребенком производимых им действий. Педагог поощряет его за минимальный достигнутый успех, побуждает к повторению движения, помогает осознать значимость выполняемых движений. Например, ребенок научился стоять – воспитатель, инструктор хвалят его за то, как хорошо, красиво он стоит, теперь он может гораздо больше увидеть вокруг себя и скоро научится ходить и бегать, играть в подвижные игры со сверстниками. Воспитатель должен терпеливо и настойчиво добиваться выполнения задания, но при этом избегать чрезмерных усилий ребенка [8; 9, с. 72].

*При развитии двигательных функций ребенка использовать различные сенсорные стимулы:*

- зрительные (проведение упражнений перед зеркалом);
- тактильные (применение различных приемов массажа; ходьба босиком по песку и камешкам; щеточный массаж, восприятие предметов на ощупь);
- проприоцептивные (специальные упражнения с сопротивлением, чередование упражнений с открытыми и закрытыми глазами);
- температурные (локально использование льда, упражнения в воде с изменением ее температуры);
- звуковые стимулы (использование музыки), особенно при наличии насильственных движений, полезно проводить их под музыку;
- речевые стимулы – это четкая речевая инструкция и сопровождение движений стихами, потешками, пословицами, что способствует развитию целенаправленности действий [9; 10].

## **2.4. Формирование навыков самообслуживания и гигиены**

Формирование навыков самообслуживания и гигиены имеет колоссальное значение для физического развития детей с НОДА и должно быть максимально индивидуализировано.

Основные особенности и требования по данному разделу приведены в примерной адаптированной основной образовательной программе дошкольного образования для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [9, с. 68–78].

Однако для полного понимания педагогами значимости данного раздела уточним основные требования к формированию самообслуживания навыков и гигиены. «Очень часто в младшие группы детского сада поступают дети, которые не могут самостоятельно держать ложку, и подносить ее ко рту, пить из чашки, не владеют навыками опрятности. Одной из главных причин, затрудняющих формирование навыка приема пищи, является недостаточное развитие у детей зрительно-моторной координации, схемы движения «глаз – рука» и «рука – рот». Поэтому педагоги должны учить ребенка самостоятельному приему пищи, умению брать ложку, самостоятельно есть, держать кружку и пить из нее. Рекомендуются использовать в детском саду и дома небьющиеся чашки и тарелки. Желательно, чтобы ложки, а позже вилки, которыми пользуется ребенок, имели пластмассовые рукоятки, так как такие приборы меньше скользят по поверхности стола. Для начального обучения приему пищи лучше использовать десертную ложку. Для более удобного захвата ручку ложки можно изменить (изогнуть, подобрать толщину, длину)» [9, с. 76–77].

При сильно выраженных гиперкинезах (насильственных, произвольных движений), атаксии (расстройство координации движения) тарелку следует закрепить. Важно научить ребенка брать кружку или чашку, удерживать ее в одной или двух руках и пить из нее. Если двигательные возможности ребенка не позволяют удерживать столовые приборы, кружку в нужном положении, то можно пользоваться специально изготовленными приборами или самим приспособить эти предметы к возможностям ребенка. Чтобы ложка, вилка или карандаш, ручка не вываливались

из рук ребенка, пользуются приемом утяжеления. Надевают специальные насадки, чаще резиновые груши, утяжеленные маленькими металлическими шариками [9, с. 76–77].

Педагоги и родители должны развить у ребенка чувства неприязни и брезгливости к дискомфортным состояниям: длительному пребыванию мокрым без сообщения криком об этом взрослому; неаккуратному приему пищи или пачканию одежды при гиперсаливации (слюнотечении) [9, с. 76].

*Обучение навыкам одевания и раздевания* также требует учета двигательных возможностей детей с ДЦП. Начинать учить снимать и надевать одежду лучше с майки, трусов, шапки, т. е. с одежды, не требующей застегивания. Позднее применяются различные приспособления для тренировки таких тонких движений, как расстегивание и застегивание пуговиц (сначала больших, потом мелких). Часто для облегчения трудностей, возникающих при застегивании или расстегивании одежды, можно использовать застежки-липучки [9, с. 78].

В процессе совместной деятельности в режимных моментах проводить упражнения, направленные на формирование у детей умений и навыков использования предметов домашнего обихода. Учить открывать и закрывать дверь, пользоваться дверной ручкой, ключом, задвижкой; выдвигать и задвигать ящики; открывать и закрывать кран; пользоваться осветительными приборами; включать и выключать телевизор, регулировать силу звука; вести разговор по телефону, правильно набирать номер и т. д.

Помнить, что к концу дошкольного возраста ребенок с НОДА и ДЦП должен уметь самостоятельно одеваться, раздеваться, застегивать и расстегивать пуговицы, кнопки и молнии, снимать и надевать обувь, не путая правую и левую ногу, самостоятельно есть, пить из чашки, уметь пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой) и салфеткой, носовым платком, зубной щеткой, расческой, уметь мыть руки, умываться, вытираться [9, с. 78].

## **2.5. Развитие мелкой моторики**

Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, поэтому

необходимо включать в физкультурные занятия упражнения на развитие мелкой моторики.

Однако необходимо соблюдать следующие условия, которые представлены в Примерной адаптированной основной образовательной программе дошкольного образования детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [9, с. 73].

*1. Учитывать этапы становления моторики кисти и пальцев рук, поэтому проводить упражнения в следующей последовательности:*

- опора на раскрытую кисть,
- осуществление произвольного захвата предметов кистью,
- включение пальцевого захвата,
- противопоставление пальцев,
- постепенно усложняющиеся манипуляции и предметные действия,
- дифференцированные движения пальцев рук.

*2. Рекомендуются проводить массаж и пассивные упражнения кистей и пальцев рук:*

- поглаживающие, спиралевидные, разминающие движения по пальцам от кончика к их основанию;
- похлопывание, покалывание, перетирание кончиков пальцев, а также области между основаниями пальцев;
- поглаживание и похлопывание тыльной поверхности кисти и руки (от пальцев до локтя);
- похлопывание кистью ребенка по руке педагога, по мягкой и жесткой поверхности;
- вращение пальцев (отдельно каждого);
- круговые повороты кисти;
- отведение-приведение кисти (вправо-влево);
- движение супинации (поворот руки ладонью вверх); пронации (ладонью вниз) (супинация кисти и предплечья облегчает раскрытие ладони и отведение большого пальца) (игра «Покажи ладони», движения поворота ключа, выключателя);
- поочередное разгибание пальцев кисти, а затем сгибание пальцев (большой палец располагается сверху);
- противопоставление большого пальца остальным (колечки из пальцев);

– щеточный массаж (кончиков пальцев и наружной поверхности кисти от кончиков пальцев к лучезапястному суставу, что вызывает расправление кулака и веерообразное разведение пальцев).

**Внимание!** Все движения необходимо тренировать сначала пассивно (взрослым), затем пассивно-активно и, наконец, постепенно переводить в активную форму на специальных занятиях, а также во время бодрствования ребенка – при одевании, приеме пищи, умывании [9, с. 74].

3. Если ребенок испытывает трудности при захвате предмета рукой, то необходимо с помощью совместных действий, путем наложения своей руки на руку ребенка (рука в руке) постепенно научить его элементарным предметным действиям (с игрушкой, карандашом, фломастером, ложкой). Рекомендуется использовать различные по форме игрушки (шарик, кубик, яичко от киндер-сюрприза, свисток и др.), размер которых не должен превышать величину ладони ребенка. Ребенка нужно учить произвольно брать и опускать предметы, перекладывать их из руки в руку, класть на место. Его также нужно обучить ощупывать свои руки, ноги, другие части тела, игрушки.

*Рекомендуются следующие виды упражнений [9, с. 75]:*

- разгладить лист бумаги ладонью правой руки, придерживая его левой рукой, и наоборот;
- постучать по столу расслабленной кистью правой (левой) руки;
- повернуть правую руку на ребро, согнуть пальцы в кулак, выпрямить, положить руку на ладонь; сделать то же левой рукой;
- руки полусогнуты, опора на локти – встряхивание по очереди кистями («зазвенел колокольчик»);
- руки перед собой, опора на предплечья, по очереди смена положения кистей, правой и левой (согнуть-разогнуть, повернуть ладонью к лицу – к столу);
- соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук («домик»).

*Для формирования противопоставления первого пальца всем остальным использовать упражнения [9, с. 76]:*

- сжать пальцы правой руки в кулак – выпрямить;
- согнуть пальцы одновременно и поочередно;

- противопоставить первому пальцу все остальные поочередно;
- постучать каждым пальцем по столу под счет «один, один-два, один-два-три»;
- отвести и привести пальцы, согнуть и разогнуть с усилием («кошка выпустила коготки»);
- многократно сгибать и разгибать пальцы, легко касаясь концевой фалангой первого пальца остальных («сыпать зерно для птиц»);
- удерживать пальцевую позу при показе определенного количества предметов (один предмет – один палец; два предмета – два пальца и т. д.).

*Для развития точности движений пальцев рук рекомендуется использовать следующие задания [9, с. 67]:*

- построение различных фигур на плоскости из палочек, мозаики и плоскостных геометрических фигур;
- надевание колечек, пуговиц, бус на проволоку, веревку, нитку;
- продевание через отверстия малого размера шнурков;
- застегивание, расстегивание, завязывание, развязывание шнурков, пуговиц, молний;
- рисование мокрым или окрашенным в краску пальцем по доске или прием рисования по доске с рассыпанной манкой или мукой.

Занятия изобразительной деятельностью служат важным средством коррекции недостатков мелкой моторики и в целом психофизического развития детей с НОДА и ДЦП.

## **2.6. Условия развития двигательных возможностей детей с ЦП**

Дети с НОДА и ДЦП наиболее специфическая категория детей с ОВЗ, поэтому во время работы с детьми по физическому воспитанию, как на группе компенсирующей направленности, так и на инклюзивной группе, необходимо соблюдать ряд *условий*:

### **1. Строго соблюдать общих двигательный режим.**

- Во время бодрствования ребенок не должен более 20 мин. находиться в одной и той же позе. Для каждого ребенка инди-



видуально выявляются наиболее адекватные позы для кормления, одевания, купания, игры. Эти позы меняются по мере развития двигательных возможностей ребенка *и определяются медицинскими специалистами и инструктором ЛФК.*

– Следить за тем, чтобы ребенок не сидел в течение длительного времени с опущенной вниз головой, согнутыми спиной и ногами. Это приводит к стойкой патологической позе, способствует развитию сгибательных контрактур коленных и тазобедренных суставов. Поэтому ребенка следует сажать на стул так, чтобы его ноги были разогнуты, стопы стояли на опоре, а не свисали, голова и спина были выпрямлены [9, с. 73].

– Во время игр на полу исключить положение – сидя «лягушкой» (ягодицы между голеней, ноги согнуты в тазобедренных суставах, бедра повернуты внутрь). Однако у детей с тетрапарезом (нарушения во всех четырех конечностях) с высокой спастичностью иногда именно эта поза является единственно возможной во время игр, потому что ребенок удерживает равновесие сидя, увеличивается зрительный круговой обзор, появляется возможность стимуляции фокусировки и фиксации взгляда на предметах, а также возможность манипулировать с предметами. Так как в других позах ребенок либо заваливается на бок, либо необходимы дополнительные приспособления для удержания равновесия.

Часто детям с церебральным параличом советуют сидеть, скрестив ноги «по-турецки». Однако следует помнить, что эта поза несимметрична, то есть основной вес приходится на нижележащую ногу, ребенок опирается на внешний край стопы. Позднее у многих детей закрепляется именно такое положение стопы [5, с. 97]. Поэтому необходимо чередовать нижележащие ноги в этом положении.

**2.** *Крайне важно избегать даже незначительных ушибов головы ребенка.* Для этого при нарушении у детей координации и равновесия или при наличии выраженных насильственных движений рекомендуется использовать специальный защитный «шлем» – упругий ободок, который надевается на голову ребенка, эффективность его использования доказано педагогической практикой [8, с. 103].

**3.** *Обучать речевым образцам или жестам как надо звать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья* [9, с. 63].

**4.** Для снижения гиперкинезов (непроизвольные насильственные движения) необходимо воспользоваться такими приемами, как крепкое сжатие кисти руки ребенка (в отдельных случаях требуется на руку ребенка надеть браслеты – утяжелители). Например, чтобы ложка, вилка или карандаш, ручка не вываливались из рук ребенка, пользуются приемом утяжеления. Надевают специальные насадки, чаще резиновые груши, утяжеленные маленькими металлическими шариками [9, с. 71; с. 93].

**5.** При обучении различным движениям рук и действиям с предметами не нужно спешить. Необходимо спокойно, в медленном темпе привносить каждое новое движение, показывать рукой ребенка, как оно выполняется, затем предложить выполнить самостоятельно (при необходимости помогать и корректировать) [9, с. 73].

**6.** На всех этапах работы широко используется активно-пассивный метод, это когда взрослый своей рукой помогает действию руки ребенка.

**7.** Для развития двигательных умений воспитателю хорошо использовать различные наборы замков, кранов, телефоны, с помощью которых взрослый обучает ребенка действию: открыть и закрыть замок (разные виды замков – разные движения), открывать и закрывать краны, крутить телефонный диск, поднимать трубку. При помощи имитации обучать таким действиям, как включить, выключить и переключить телевизор, приемник, свет и т. д. [9, с. 72].

**8.** В ходе работы по физическому воспитанию учитывать рекомендации всех специалистов.

**9.** Необходимо подбирать специальное оборудование: специальные кресла с подлокотниками, специальные столы, корректоры осанки (реклинаторы); в ДОО предусматривается наличие пандуса.

**10.** Речь взрослых по своему содержанию должна соответствовать возможностям понимания ребенка, должна быть медленной, внятной, достаточно громкой (но не очень) и выразительной. Постоянно формировать у ребенка мотивацию на речевой контакт [9, с. 70].

**11.** При разработке программы по физическому развитию детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, рекоменда-

ций для родителей по формированию двигательных навыков следует опираться на работы Р. Д. Бабенковой, М. В. Ипполитовой, В. В. Кудряшова, И. Ю. Левченко, Е. М. Мастюковой, О. Г. Приходько, А. И. Константиновой и др.

12. Если ребенок недостаточно четко, не совсем правильно выполняет задание или не может вообще его выполнить, ни в коем случае нельзя показывать свое огорчение, нужно лишь повторить еще несколько раз данное движение. [9, с. 74]. Принимать ребенка таким, какой он есть, и верить в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные его особенности, характер, привычки, интересы, предпочтения и двигательные возможности.

### Список литературы

1. Константинова, А. И. Игровой стретчинг: Методика работы с детьми дошкольного возраста / А. И. Константинова. – СПб., 1993. – 76 с.

2. Лебединский, В. В. Нарушения психического развития у детей : учебное пособие / В. В. Лебединский. – М. : Изд-во Московского университета, 1985. – С. 81–83.

3. Левченко, И. Ю. и др. Детский церебральный паралич: Коррекционно-развивающая работа с дошкольниками / И. Ю. Левченко, О. Г. Приходько, А. А. Гусейнова. – М. : Книголюб, 2008. – 176 с.

4. Мастюкова, Е. М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст) / Е. М. Мастюкова. – М. : Владос, 1997. – 304 с.

5. Ненси, Р. Финн. Ребенок с церебральным параличом. Помощь, уход, развитие / пер. с англ. Ю. В. Липес, А. В. Снеговской ; под ред. Е. В. Ключковой. – М. : Теревинф, 2001. – 336 с.

6. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования : приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 [Электронный ресурс]. – URL: [//www.edu.ru/db-minobr/mo/Data/d\\_13/m1155.html](http://www.edu.ru/db-minobr/mo/Data/d_13/m1155.html) (дата обращения: 05.03.2019).

7. Основы специальной психологии / под ред. Л. В. Кузнецовой. – М. : Академия, 2002. – 480 с.

8. Основные рекомендации по организации занятий по физической культуре для детей с церебральным параличом / Н. А. Тулупова, Кудрявцева Л. П. // Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения : сборник статей VIII Международной научно-практической конференции. В 3 ч. Ч. 3. – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение», 2018. – С. 99–103.

9. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 7 декабря 2017 г. Протокол № 6/17 [Электронный ресурс] // Реестр примерных общеобразовательных программ. – Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-doshkol'nogo-obrazovaniya-detej-s-narusheniyami-oporno-dvigatel'nogo-apparata/> (дата обращения: 05.03.2019).

10. Программа воспитания и обучения детей с церебральным параличом дошкольного возраста (проект) (I, II, III годы обучения) / под. ред. Н. В. Симоновой. – М. : Просвещение, 1986. – 75 с.

11. Специальная психология / под ред. Н. М. Назаровой. – М. : Академия, 2000. – 400 с.

12. Шипицина, Л. М. Детский церебральный паралич / Л. М. Шипицина, И. И. Мамайчук. – СПб. : Дидактика Плюс, 2001. – С. 31–40, 82–100, 187–188.

### **3. Основные особенности физического воспитания детей с расстройствами аутистического спектра (РАС)**

#### **3.1. Задачи физического воспитания детей с РАС**

Среди детей с ограниченными возможностями здоровья, т. е. тех, кто имеет различные отклонения в психофизическом и социально-личностном развитии и нуждается в специальной помощи, выделяются дети, у которых на первый план выступают расстройства в эмоционально-волевой сфере. Категория детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) представляет собой неоднородную группу с различной степенью проявления психофизических особенностей и образовательных потребностей. Как отмечают отечественные ученые К. С. Лебединская, О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг, М. М. Семаго, Н. Я. Семаго и др., они характеризуются своеобразием эмоциональной, волевой, когнитивной сфер и поведения в целом. Имеют неравномерно недостаточный уровень развития психических функций, который по отдельным показателям может соответствовать либо нормативному уровню, либо уровню развития детей с задержкой психического развития, либо уровню развития детей с интеллектуальной недостаточностью [3; 4; 5; 8; 9]. Но адаптация этих детей крайне затруднена, прежде всего, из-за нарушений коммуникации и социализации и в связи с наличием дезадаптивных форм поведения [8, с. 4].

Поэтому для адаптации содержания направлений по развитию ребенка с РАС рекомендуется обращаться к Примерной АООП для детей с задержкой психического развития и к Примерной АООП для детей с интеллектуальными нарушениями, одобренным решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 07 декабря 2017 г. Протокол № 6/17.

Необходимо заметить, что в проекте АООП для детей с РАС выделены задачи физического воспитания в зависимости от уровня развития психических функций [8, с. 45–46].

## **Дети с РАС с тяжелыми интеллектуальными нарушениями**

### *Задачи:*

- развитие имитационных способностей (умения подражать);
- обучение реагированию на голос взрослого;
- поощрение ребенка к осмысленным движениям руками и действию по инструкции: хватать предметы, ставить, класть и отпускать предметы и т. д.;
- привлечение к действиям по показу взрослого: бросать и ловить мяч, ходить, садиться, прыгать и вставать друг за другом (с помощью взрослого), прыгать, бегать.

При необходимости адаптации программного материала для конкретного ребенка рекомендуется ознакомиться с Примерной АООП для детей с тяжелыми нарушениями интеллекта.

## **Дети с РАС с задержкой психического развития или легкой степенью интеллектуальных нарушений**

### *Задачи:*

- развитие подражания взрослым и детям, выполнение упражнений по простой инструкции одновременно с другими детьми;
- развитие чувства равновесия (перешагивать через предметы, ходить по узкой дощечке, стоять на одной ноге, играть в мяч), чувства ритма, гибкости, ловкости, обучение прыжкам на одной ноге и бегу в безопасной обстановке;
- расширение объема зрительного восприятия, развитие умения проследить за предметом в горизонтальной и вертикальной плоскости, отслеживать положение предметов в пространстве;
- формирование восприятия собственного тела, его положения в пространстве при выполнении упражнения лежа, сидя и стоя;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование функций самоконтроля и саморегуляции при выполнении упражнений.

## **Дети с РАС (интеллектуальное развитие в пределах возрастной нормы)**

### *Задачи:*

- формирование восприятия собственного тела, его положения в пространстве («схема тела»), общей координации движе-

ний, ловкости, гибкости и силы прыжка, удерживания равновесия, умения балансировать, владения телом;

– формирование умения действовать по инструкции взрослого;

– развитие мелкой моторики, скоординированности движений руки и речевой моторики;

– формирование стремления участвовать в совместных с другими детьми спортивных играх и подвижных играх с правилами;

– формирование функций элементарного самоконтроля и саморегуляции при выполнении физических упражнений.

По возможности обучать ребенка кататься на самокате, машинке с педалями, роликовых коньках, велосипеде, играть в мяч, соблюдая общепринятые правила и нормы поведения [8, с. 45–46].

### **3.2. Особенности развития двигательной сферы детей с РАС**

В коррекционно-развивающей работе с детьми данной категории необходимо учитывать особенности развития их двигательной сферы. К ним относятся [1; 2; 3; 5; 7; 9; 10]:

*1 – наличие стереотипных движений:* раскачивания всем телом, похлопывания или почесывания, однообразные повороты головы, машущие движения кистью и пальцами рук, движения руками, похожие на хлопанье крыльями, ходьба на цыпочках, кружения вокруг своей оси, переборки пальцев перед глазами, хлопки ладоней возле уха, и другие движения, которые связаны с аутостимуляцией и отсутствием самоконтроля;

*2 – нарушения мелкой моторики* и, как следствие, трудности формирования предметных действий, навыков самообслуживания, бытовых навыков;

*3 – специфические нарушения крупной моторики:*

– тяжелая, порывистая, неуверенная походка;

– импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности;

- одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног;
- движения могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности;
- с трудом выполняют упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук;

4 – *нарушения регуляции мышечной деятельности, своевременно не формируется контроль за двигательными действиями, возникают трудности в становлении целенаправленных движений;*

5 – *нарушение ориентировки в пространстве;*

6 – *затруднения в управлении движением согласно указаниям взрослого (ребенок не в состоянии полностью подчинить движения собственным речевым командам);*

7 – *сложность произвольного распределения мышечного тонуса (ребенок может демонстрировать завидную сноровку произвольных движений, но становится в значительной степени неуклюжим, когда нужно сделать что-то по просьбе взрослого: например, на занятиях по рисованию рука ребенка становится настолько вялой, атонической, что не удерживает карандаш или кисть, или, наоборот, с такой силой нажимает на карандаш, что дырявит лист бумаги).*

8 – *склонность либо настойчивое стремление аутичного ребенка к двигательной активности, либо категорическое ее отвержение (некоторые дети жаждут все время двигаться, получая от движения удовольствие; вращения и качание вообще не вызывают у них усталости).*

Одни дети с аутизмом любят качаться, вращаться, прыгать или карабкаться, другие, наоборот, боятся и избегают подвижного или неустойчивого игрового оборудования [1].

Вышеописанные особенности развития двигательной деятельности детей с РАС подтверждают, что им свойственна значительная неоднородность и специфика в развитии крупной и мелкой моторики, поэтому необходимо выделить основные правила, приемы организации физического воспитания детей с РАС в условиях дошкольной образовательной организации.



### **3.3. Условия психолого-педагогической коррекции физического развития детей с РАС**

Основные условия организации физического воспитания детей с аутизмом описаны в Проекте примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС ДО для детей раннего и дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра [8, с. 30–32]:

*1. Необходимо учитывать психофизические особенности ребенка с РАС, такие как:*

- трудности понимания речевых инструкций;
- наличие аффективных вспышек (не может сдержать свою эмоциональную импульсивность);
- агрессивные и аутоагрессивные проявления;
- сложности в организации собственной продуктивной деятельности;
- проявление негативизма в отношении попыток включить его в совместную деятельность;
- трудности организации деятельности в быту и самообслуживания (переодевание, туалет, поведение на прогулке, в раздевалке, во время дневного сна и т. п.);
- отсутствие интереса и желания к совместной деятельности со взрослым (не обращается за его поддержкой, не всегда понимает значение наказания).

*2. При организации прогулок необходимо помнить, что некоторым детям с РАС нравятся ощущения, получаемые от прыжков с высоты или падения на землю. Они часто не могут оценить уровень опасности, лишены «чувства края» и могут забираться очень ловко, быстро и довольно высоко. Поэтому очень важно, чтобы на прогулочной площадке соблюдались все меры безопасности. Никогда не оставляйте ребенка без присмотра. Но при этом у детей с РАС должен быть доступ к оборудованию, позволяющему обеспечить сенсорную разгрузку ребенка: безопасные качели, батут, гамак и др.*

*3. Развивающая предметно-пространственная среда ДОО должна быть содержательно-насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Поэтому пространство группового помещения:*

а) должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы), направленного на обеспечение двигательной активности, на развитие крупной и мелкой моторики, и участия в подвижных играх и соревнованиях;

б) должно учитывать интересы и потребности ребенка с РАС, в данном случае обязательно наличие *уголка уединения* (зоны отдыха ребенка) (для этого используются: невысокие легкие передвижные ширмы, разноцветные драпировки разной величины, мягкие модули, подушки, балдахин, шатер, палатку, туннели, любое ограниченное пространство (это может быть завешанное узкое пространство между стульями и т. п.); в зоне отдыха размещают любимые игрушки ребенка, книги, фотографии, приятное для ребенка сенсорное оборудование, мягкая мебель, качели и т. д.; однако детей необходимо обучить правилам поведения в уголке уединения);

в) должно характеризоваться относительным постоянством расположения игровых материалов и предметов мебели, *все игровые и дидактические материалы должны быть упорядочены, каждый предмет находится на постоянном месте* (помнить, что даже незначительная перемена обстановки в группе вызывает у ребенка тревогу, чувство незащищенности; *места промаркированы*, что будет способствовать самостоятельной уборке игрушек, спортивного инвентаря);

г) не должно перегружаться разнообразными игровыми объектами; игры и игрушки подбираются в соответствии с содержанием образовательной программы и тематической недели;

д) должно быть оснащено с учетом *визуализации предметно-пространственной развивающей образовательной среды*, так как у детей с расстройствами аутистического спектра недостаточно сформировано понимание речи, поэтому нужно использовать:

– фотографии ребенка для обозначения вещей, которыми он пользуется в группе (стула, стола, шкафчика, крючка для полотенца и т. д.);

– фотографии воспитателей и детей, посещающих группу;

- фотографий педагогов, работающих в кабинетах (логопед, психолог, физ. инструктор и др.);
- информационные таблички (пиктограммы) на дверях спальни, раздевалки и т. д.;
- иллюстрированные правила поведения;
- алгоритмы выполнения физкультурных упражнений, бытовых навыков (умывания, туалета, переодевания на физкультуру, мытья рук и т. д.);
- коммуникативный альбом: фотографии близких людей, любимых видов деятельности ребенка;
- пиктограммы, связанные с удовлетворением физиологических потребностей ребенка (вода, еда, туалет);
- иллюстративный материал с изображением эмоций ребенка, базовых коммуникативных функций (в т. ч. просьбу о помощи, приветствие, отказ, согласие и т. д.).

4. *Организация физкультурного центра в групповом помещении* и наличие в нем игр и дидактических материалов для физического развития: маты, мягкие игровые модули, качели, батут, горка, бассейн с шариками, мячи, кольца, клюшки, кегли, кольцебросы, обручи, машины, самокаты, схемы игр и т. д.

5. *Планирование и проведение подвижных игр, упражнений, пальчиковой гимнастики для развития общей и тонкой моторики, координации движений, координации речи с движением, развития подражательности и творческих способностей в процессе физкультминуток в непрерывной образовательной деятельности (НОД), на прогулке или в свободное время во второй половине дня.* Помнить, что содержание игр и игровых заданий обязательно должно выдерживаться в рамках изучаемой лексической темы. Именно в играх и игровых заданиях наиболее успешно раскрывается эмоциональное отношение ребенка к значению слова.

6. *Проведение ритмической гимнастики.* Это способствует развитию умений выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога, соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки.

7. *Организация и проведение спортивных упражнений*: катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, скользить по ледяной дорожке с разбега, самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы), участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.

8. *Соблюдение четкого распорядка дня*. Помнить, что любое изменение режима дня и распорядка занятий может повлиять на поведение ребенка. Рекомендуется использовать *визуальное расписание дня*. Необходимость введения визуального расписания связана с тем, что у детей с РАС недостаточно сформировано понимание речи. Выбор вида визуального расписания зависит от возраста и интеллектуального развития ребенка. На первых порах используют фотографии, обозначающие занятия и режимные моменты. Многим детям с РАС требуется использование индивидуального визуального расписания (в него могут быть внесены коррекционные занятия, дополнительные перемены и т. д.).

9. *Для сохранения здоровья детей с РАС необходимо*:

**А.** Обеспечение *качества сна* ребенка с РАС. Это предполагает соблюдение температурного режима, комфортного для ребенка, *учет* специфической реакции ребенка на ткань постельного белья и пижамы, исключение посторонних шумов (шум воды в кране, звук вентилятора, шум за окном, которые могут мешать заснуть), создание условий для пробуждения в спокойной обстановке. Удачным является размещение шторок над кроватью ребенка, что дает возможность уединения и спокойного засыпания ребенка с РАС.

Для некоторых детей с РАС сон в незнакомом месте (в группе) является невозможным. Но дневной сон для ребенка является физиологической потребностью, поэтому для таких детей необходимо предусмотреть возможность ухода на время дневного сна домой и возвращение ребенка обратно после пробуждения.

**Б.** Учет особенностей *организации приема пищи*, так как для детей с РАС характерно стремление сохранить постоянные привычные условия жизни, сопротивление изменениям в режиме

дня, в том числе в *организации приема пищи*. В частности, у детей наблюдается пристрастие к определенным блюдам, неприязнь к некоторым продуктам. Постепенно пищевой репертуар ребенка расширится, но на этапе адаптации допускается предоставить ребенку возможность питаться принесенной из дома едой, а также пользоваться одноразовой или личной посудой.

Особая организация питания требуется детям-аллергикам и детям, находящимся на определенной диете (например, на безглютеновой). Необходимо организовать прием детьми подходящей пищи, иначе они лишатся возможности посещать образовательную организацию, что крайне негативно скажется на их общем психическом развитии.

*10. Для освоения ребенком содержания программы необходимо корректировать объем заданий. Это обеспечивается установлением границ задания, т. е. задания должны иметь четкое начало и конец, чтобы ребенок имел четкое представление о том, что от него требуется и в каком объеме. Выполнению данного условия может помочь визуализация последовательности выполнения того или иного задания. При необходимости сокращать объем заданий или предъявлять задания маленькими порциями, заменять задание другим.*

### **3.4. Правила организации физического воспитания детей с РАС**

Содержание АООП в дошкольной образовательной организации по физическому воспитанию реализуется в различных формах:

- индивидуальное занятие;
- групповая работа или мини-группы;
- отработка навыка в повседневной деятельности, в режимных моментах;
- формирование навыков в рамках непосредственно-образовательной деятельности (НОД);
- формирование навыка в рамках самостоятельной деятельности детей, в совместной деятельности и в играх с другими детьми и т. д. [8, с. 33].

В процессе обучения и коррекции нарушений двигательной сферы у детей с РАС необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. *Коррекция моторного развития* ребенка с аутизмом проводится на физкультурных занятиях. Интересны рекомендации Е. А. Алявиной и С. С. Морозовой, которые предлагают перед началом физкультурного занятия продумывать организацию пространства в зале. Все предметы, оборудование, которые будут использоваться в ходе занятия, должны быть в поле зрения ребенка. Педагог должен определить место, где может стоять ребенок во время исполнения упражнений, которое можно обозначить маленьким гимнастическим ковриком [2, с. 74–82].

2. *Предъявлять учебный материал в соответствии с индивидуальными особенностями восприятия аутичного ребенка, способов познания окружающего мира*, т. е. ребенок выполняет упражнения с помощью взрослого или по подражанию взрослому, по показу или по инструкции и показу.

Е. А. Алявина и С. С. Морозова указывают на необходимость использования помощи в работе с аутичным ребенком. «Помощь – действие взрослого, направленное на то, чтобы ребенок выполнил задание, но после того, как задание уже предъявлено. Помощь почти всегда применяется на начальном этапе формирования навыка. Степень ее эффективности зависит от того, насколько быстро ребенок сможет без нее обойтись, т. е. выполнить задание сам. Помощь бывает физической, вербальной, жестовой, в виде моделирования, в виде специально организованной внешней среды» [2, с. 19].

3. Если ребенок не концентрирует внимание на движении, выполненном педагогом, не делает попыток его повторить, то *взрослый оказывает физическую помощь в выполнении данного движения*. Затем инструкция повторяется и педагог помогает ребенку повторить правильно движение, если ребенок не выполняет его самостоятельно [2, с. 70]. При оказании помощи ребенку при выполнении упражнений учитывать его возможности, а именно упражнение может выполняться первоначально с максимальной помощью, а в дальнейшем с постепенной минимизацией помощи и стимуляцией самостоятельного выполнения движения.

4. *Инструкции должны предъявляться в четко определенной форме, строгим спокойным тоном* – это помогает ребенку отличать инструкцию от других высказываний взрослого [2, с. 19]. Необходимо придерживаться следующей последовательности действий, например:

- предъявляется инструкция «Встань»;
- оказывается помощь в выполнении инструкции (ребенка поднимают со стула за плечи);
- следует выполнение инструкции (ребенок стоит);
- предоставляется подкрепление: дается игрушка и говорится: «Умница, ты встал!» [2, с. 19].

**Помните!** Ребенок получает подкрепление за выполнение инструкции с помощью взрослого в начале обучения. Впоследствии подкрепление дается *только за самостоятельные и правильные реакции* [2, с. 20].

**Внимание!**

- инструкция предъявляется только один раз (в рамках одной попытки);
- если ребенок не выполняет инструкцию (или не отвечает на вопрос и т. п.), то ему немедленно предоставляется помощь;
- ответы (поведенческие реакции), появлению которых предшествовала помощь, подкрепляются только в самом начале обучения [2, с. 20].

5. *Педагог регулирует физическую нагрузку для ребенка, подбирая соответствующие упражнения, регулирует число повторений, следит за синхронностью и качеством их выполнения* [2, с. 71].

6. *Педагог выполняет движение вместе с ребенком, комментируя каждое его пассивное или активное движение и давая таким образом почувствовать, как правильно нужно выполнять движение и какое именно движение выполняется в данный момент.*

7. *Начинать с простых движений в пространстве тела и постепенно переходить к движениям внешнего пространственного поля (различным видам перемещений), таким образом постепенно усложняя двигательный репертуар и добиваясь автоматизации базовых основных движений* [6; 7].

Это значит, что при подборе общеразвивающих упражнений педагоги должны [6; 7]:

– соблюдать *цефалокаудальный закон*, сущность которого заключается в том, что развитие движений в онтогенезе происходит от головы к ногам, т. е. ребенок учится контролировать движения головы раньше, чем движения туловища, дающие возможность сидеть, стоять или ходить;

– соблюдать *проксимодистальный* (от ближнего к дальнему) закон, сущность которого заключается в том, что развитие идет по направлению от туловища к конечностям, от ближних частей конечностей к дальним; сначала начинается развитие с крупных мышечных групп (плечи, бедра), затем переходит на более мелкие группы (кисти, запястья, пальцы).

8. *Каждый приобретенный ребенком навык является основой для развития следующих навыков.*

9. *Обеспечивать последовательное освоение ребенком различных уровней пространства – нижнего (лежа на спине, на животе), среднего (сидя), верхнего (стоя).*

10. *Рекомендуется использовать положительное подкрепление наиболее значимое для ребенка поощрение. Это могут быть: баллы или очки, «победа» над воображаемым соперником (роль которого может сыграть игрушка), «честно заработанное» яблоко или печенье, эмоциональное поощрение со стороны педагога или родителей [6; 7].*

11. *При отсутствии очевидных психомоторных нарушений аутичному ребенку также необходима определенная физическая нагрузка для поддержания психофизического тонуса, нормального развития мышечной и опорно-двигательной системы и снятия психоэмоционального напряжения [6; 7].*

### **3.5. Рекомендации программы Э. В. Плаксуновой «Моторная азбука»**

Заслуживают особого внимания рекомендации Э. В. Плаксуновой, раскрывающие особенности обучения детей с аутизмом движениям и коррекции имеющихся у них нарушений двигательной сферы, которые раскрыты в ее программе «Моторная азбука» [6; 7].



Автор предлагает следующую последовательность в обучении движениям [6, с. 2–5; 7, с. 67–72]:

*1. Обучение восприятию и воспроизведению движений в пространстве собственного тела.*

*2. Обучение выполнению движений во внешнем пространстве.*

*3. Обучение точным действиям без предметов и с различными предметами.*

Рассмотрим более подробно каждый раздел с описанием приемов и методов обучения и коррекции нарушений двигательной сферы воспитанников с РАС.

*1. Обучение восприятию и воспроизведению движений в пространстве собственного тела, начиная с движений головой, руками, кистями и пальцами рук, а затем переходя к движениям туловищем и ногами.*

Для этого педагогам необходимо:

- медленно и четко выполнять движения, комментируя их;
- описывать выполняемые упражнения просто, но образно, пользуясь одинаковой терминологией для повторяющихся движений;
- проговаривать выполняемые движения, в том числе вместе с ребенком, и предлагать ему называть их;
- начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз; растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.);
- одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их;
- сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом;
- помогать ребенку и ободрять его, исправлять неправильные движения, поощрять даже малейшие успехи.

Известно, что ребенок с аутизмом демонстрирует страх перед телесным контактом или отказывается от него, а любая попытка принудить его к этому влечет за собой проявление тревоги и агрессии или отказ от задания. В таких случаях Э. В. Плаксунова предлагает помочь ребенку выполнить упражнение, сидя или стоя за его спиной, так как приближение со стороны спины пере-

живается им как меньшее вторжение, а значит, и меньшая опасность. Можно использовать также спортивный инвентарь, например гимнастическую палку, за которую ребенок держится и выполняет все необходимые упражнения и задания.

*2. Обучение детей с аутизмом выполнению движений во внешнем пространстве.* Здесь используются упражнения, которые распределяются на группы по степени нарастания координационной сложности, т. е. упражнения *в ползании, в ходьбе, в беге и в прыжках.*

Как отмечает Э. В. Плаксунова, для этого необходимо:

- начинать обучение с коротких перемещений по прямой;
- постепенно переходить к передвижению на более длинные дистанции и к перемещениям с изменением направления движения: по кругу, дуге, зигзагообразно и др.;
- облегчить выполнение заданий, разметив помещение сплошными цветными линиями или другими ориентирами, четко обозначив линии «старт» и «финиш», а также «зону отдыха»;
- формулировать задания точно и таким образом, чтобы они побуждали ребенка к действию, например: «Проползи рядом со мной», «Пройди по линии»;
- показывать и называть незнакомые движения, используя пошаговую инструкцию;
- сопровождать выполняемые движения ритмичными словами, хлопками в ладоши и т. д., что является существенной помощью ребенку;
- формировать у ребенка указательный жест и указательный взгляд;
- не утомлять ребенка, чередовать выполнение упражнений во внешнем пространстве с упражнениями в пространстве собственного тела, дозировать нагрузку, двигаться вместе с ребенком, рядом с ним, поощрять даже малейшие его успехи.

*3. Обучение точным действиям без предметов и с различными предметами*

Как отмечает Э. В. Плаксунова, для этого необходимо:

- сопровождать образцы движений коротким, но образным объяснением, относящимся только к одному из аспектов движения или к одному действию;

– выполнять движение (или действие) вместе с ребенком (хотя бы частично), обязательно сопровождать движение (действие) инструкцией, в том числе пошаговой;

– использовать для облегчения выполнения заданий различные ориентиры и четко обозначать зоны пространства, например «зону для выполнения упражнений», «зону для игр», «зону для отдыха» и др.;

– создавать интересные ситуации и побуждать ребенка реализовывать их, например: «Этот кубик с колокольчиком внутри; попади в него мячиком – и он зазвенит»;

– исправлять неправильные движения ребенка;

– радоваться вместе с ребенком его успехам, помогать преодолевать чувство страха перед неизвестными предметами или движениями.

Педагогический опыт Э. В. Плаксуновой доказывает эффективность программы «Моторная азбука», способствуют появлению предпосылок для произвольной организации движений, улучшается координация движений, зрительно-моторная координация и пространственная ориентировка детей с РАС и может использоваться в работе по физическому воспитанию детей с ОВЗ [7, с. 72].

Необходимо заметить, что психолого-педагогическая коррекция при психомоторной задержке при аутизме возможна, вплоть до соответствия абсолютной норме [8, с. 91]. Дети с расстройством аутистического спектра могут успешно заниматься различными видами адаптивного спорта. Для них больше подходят индивидуальные, а не командные виды спорта, потому что они не могут понять, зачем необходимо отдавать пас в хоккее и футболе, с трудом взаимодействуют в команде.

Особенно детям полезно плавание: оно успокаивает, позволяет снизить сенсорные перегрузки, оптимизировать мышечный тонус. Также полезно занятие конным спортом, верховой ездой: зачастую таким детям проще взаимодействовать с животными, чем с людьми. Среди детей с РАС встречаются прекрасные наездники.

Легкая атлетика также очень подходит для занятий с детьми с аутизмом прежде всего потому, что имеет индивидуальную

форму. Бег, прыжки, ходьба помогают ребенку стать сильнее и выносливее. Очень нравится детям боулинг.

Успешно занимаются дети с РАС и боевыми искусствами. В них сочетаются приятные и значимые для людей с РАС элементы предсказуемости и алгоритмизации и коммуникационные задачи, связанными с физическим взаимодействием с другими людьми. Для многих детей с аутизмом боевые искусства – отличный способ стать крепче физически и одновременно повысить самооценку [1; 5; 6; 7; 9].

### Список литературы

1. Айрес, Э. Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития / Э. Дж. Айрес ; [пер. с англ. Юлии Даре]. – 3-е изд. – М. : Теревинф, 2013. – 272 с.

2. Аутизм : методические рекомендации по коррекционной работе / под ред. С. А. Морозова. – М. : Региональная общественная благотворительная организация «Общество помощи аутичным детям «Добро», 2002. – 246 с. – С. 74–82.

3. Лебединская, К. С. Диагностика раннего детского аутизма: Начальные проявления / К. С. Лебединская, О. С. Никольская. – М. : Просвещение, 1991. – С. 88–97.

4. Никольская, О. С. и др. Аутичный ребенок. Пути помощи / О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг. – М. : Теревинф, 2000. – 336 с.

5. Основы специальной психологии / под ред. Л. В. Кузнецовой. – М. : Академия, 2002. – 480 с.

6. Плаксунова, Э. В. Использование программы «Моторная азбука» в процессе коррекционно-развивающей работы с аутичными детьми [Электронный ресурс] / Э. В. Плаксунова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2008. – № 2. – С. 2–5. – Режим доступа: [http://www.xn----itbwcgbegr1b4bxb.xn--plai/files/docs/resursnij\\_centr/organizacija\\_korr\\_razv\\_obuch\\_detej\\_s\\_RAS.PDF](http://www.xn----itbwcgbegr1b4bxb.xn--plai/files/docs/resursnij_centr/organizacija_korr_razv_obuch_detej_s_RAS.PDF) (дата обращения: 25.03.2019).

7. Плаксунова, Э. В. Влияние занятий по программе адаптивного физического воспитания «Моторная азбука» на двигательное и психомоторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра [Электронный ресурс] / Э. В. Плаксунова // Аутизм и нарушения развития. – 2009. – № 4. – С. 67–72. – Ре-

жим доступа: [http://psyjournals.ru/files/78521/autism\\_2009\\_4\\_plaksunova.pdf](http://psyjournals.ru/files/78521/autism_2009_4_plaksunova.pdf) (дата обращения: 25.03.2019).

8. Проект примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС ДО для детей раннего и дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://suvagcentr.ru/userfiles/files/konkursy2016.pdf> (дата обращения: 25.03.2019).

9. Семаго, М. М. Типология отклоняющегося развития: Модель анализа и ее использование в практической деятельности / М. М. Семаго, Н. Я. Семаго ; под общ. ред. М. М. Семаго. – М. : Генезис, 2011. – 400 с.

10. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2019. – 384 с. – (Бакалавр и специалист).

## **4. Особенности физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями**

### **4.1. Характеристика психофизического развития детей с интеллектуальными нарушениями**

При организации коррекционно-педагогической работы необходимо учитывать, с одной стороны, степень выраженности умственной отсталости, а с другой – общие закономерности нормативного развития, последовательность и поэтапность становления формируемых функций.

*Для эффективной коррекционно-развивающей работы педагогам необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития детей с интеллектуальной недостаточностью.*

Дети с органическим поражением центральной нервной системы с самого рождения имеют своеобразие в психофизическом развитии, что отличает их от сверстников в норме. Рассмотрим основные особенности [3, с. 20–22].

*К концу первого года жизни уже имеет существенные вторичные отклонения в развитии. Отмечается:*

- отставание в развитии прямохождения;
- отсутствие хватания предметов и неудержимого стремления познать окружающий мир;
- несформированность зрительно-двигательной координации;
- несформированность эмоционального общения со взрослым, жесто-мимических и речевых средств коммуникации.

Все это говорит о том, что сенситивный период формирования большинства физических навыков и психических процессов в данном возрасте уже упущен.

*У детей к концу раннего возраста (1–3 года) физическое развитие также имеет ряд особенностей по сравнению с их нормально развивающимися ровесниками [3, с. 22–28]:*

- задержка в овладении прямохождением приводит к тому, что в данный возрастной период некоторые дети только-только начинают ходить; овладение ходьбой задерживается иногда до конца раннего возраста;

- движения характеризуются неустойчивостью, неуклюжестью, замедленностью или импульсивностью;
- не могут ходить целенаправленно по прямой дорожке, подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице;
- отсутствует стремление овладевать такими основными движениями, как бегом и прыжками;
- отмечается недоразвитие ручной моторики: не устанавливается ведущая рука и не формируется согласованность действий обеих рук, мелкие и точные движения кистей и пальцев рук (захватывают мелкие предметы всей ладонью, не могут выделить отдельно каждый палец, отсутствует указательный тип хватания (указательным и большим пальцем) и хватание щепотью (указательным, средним и большим пальцами)) и, как следствие, *не формируется своевременно предметная деятельность.*

*К концу дошкольного возраста* психофизическое развитие также имеет ряд особенностей по сравнению с их нормально развивающимися ровесниками [3, с. 28–52].

*Существенное недоразвитие моторики:*

– Дети неловки, физически слабы, часто болеют, движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. У детей с умеренной умственной отсталостью общие движения характеризуются неустойчивостью, неуклюжестью, замедленностью или импульсивностью. Они не могут подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице, у них отсутствует стремление овладевать такими основными движениями, как бегом и прыжками.

– При выполнении действий, связанных с самообслуживанием, отмечается замедленность или суетливость, недостаточно целенаправленные, движения, сильно выражена несогласованность действий обеих рук.

– Плохо сформированы тонкие и точные движения рук: захватывают мелкие предметы всей ладонью, не могут выделить отдельно каждый палец, у них отсутствует указательный тип хватания (указательным и большим пальцем) и хватание щепотью (указательным, средним и большим пальцами).

– У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, излишняя скованность и напряженность.

– У других – повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений.

*Наблюдаются специфические особенности развития познавательных процессов:*

– Особенности **восприятия**: усвоенные сенсорные эталоны часто оказываются нестойкими, расплывчатыми, поэтому они плохо представляют себе окружающие предметы, не всегда могут выделить нужный предмет среди других, не различают свойства предметов (цвет, форму, величину), недостаточно ориентируются в пространстве, отсутствует перенос усвоенного способа действия с одной ситуации на другую.

– **Наглядно-действенное мышление** характеризуется отставанием в темпе развития, часто не осознают наличие проблемной ситуации, а в тех случаях, когда понимание в целом есть, не связывают поиски решения с необходимостью использования вспомогательных средств; объем памяти резко снижен.

– Отмечается **системное недоразвитие речи** (нарушено звукопроизношение, активный словарь беден, фразы односложны, дети не могут передать элементарное связное содержание). Пассивный словарь также значительно меньше по объему. Они не понимают предложения с отрицанием, состоящих из двух-трех слов. Одной из характерных особенностей фразовой речи оказывается стойкое нарушение согласования числительных с существительными. *Замедленность восприятия обращенной к ребенку речевой инструкции приводят к тому, что речь взрослого часто либо совсем не понимается, либо понимается неточно и даже искаженно.*

*Отмечаются особенности в развитии личности:*

– Дети ощущают свои промахи и неудачи и не остаются к ним равнодушными, во многих случаях они переживают свои ошибки, у них *могут возникнуть нежелательные реакции на неудачу*. Очень распространены у детей приспособления к требованиям, которые предъявляют к ним окружающие. Эти приспособления далеко не всегда адекватны, возникает «тупиковое подражание» – эхολалическое повторение жестов и слов без достаточного понимания их смысла.

– Наблюдаются трудности в регуляции поведения, не появляется контроль в произвольном поведении. Дети не всегда мо-



гут оценить трудность нового, не встречающегося в их опыте задания, и поэтому не отказываются от выполнения новых видов деятельности и как результат неуспех, который их особо не огорчает, не стремятся довести начатое дело до конца.

– Преобладающие мотивы их поведения: импульсивные действия, сиюминутные желания, не наблюдается соподчинения мотивов. *Наряду с этим речь взрослого может организовать деятельность дошкольника, направить ее, регулировать процесс его деятельности и поведение.*

– Во многих случаях они проявляют инициативу, отзывчивость и взаимопомощь, но результаты их действий часто непродуктивны, а иногда даже в ущерб себе, неадекватно оценивают свои возможности в разных видах деятельности, в том числе и в коллективных играх со сверстниками.

Краткий анализ особенностей психофизического развития детей показал, что развитие ребенка с нарушением интеллекта без коррекционного обучения протекает с большими отклонениями.

Прежде всего характерен замедленный темп развития: все психические процессы формируются очень медленно и в гораздо более поздние сроки, чем у детей с нормальным развитием.

Отсутствие активности отмечается во всех сферах жизнедеятельности ребенка. Это сказывается как в отношении окружающей его предметной деятельности, к явлениям окружающего мира, так и к социальным явлениям – пассивным отношением к своим сверстникам, окружающим взрослым и даже по отношению к самому себе [3; 4; 6; 7; 8; 10].

Однако, как отмечают отечественные ученые Е. А. Стребелева, Е. А. Екжанова, Л. М. Шипицына, Н. Я. Семаго, М. М. Семаго и др., тенденции развития ребенка с нарушением интеллекта те же, что и нормально развивающегося сверстника. Некоторые нарушения – отставание в овладении предметными действиями, отставание и отклонение в развитии речи и познавательных процессов – в значительной мере носят вторичный характер. При правильной организации жизни, как можно более раннем начале специального обучения, многие отклонения в развитии этих детей могут быть скорректированы и даже предупреждены [3; 4; 6; 7; 8; 10].

Умственно отсталый ребенок оказывается очень чувствительным к условиям воспитания, и динамика его развития находится в тесной зависимости от своевременности коррекционного воздействия и содержания педагогической работы с ребенком [3; 4; 6; 7; 8; 10].

## **4.2. Условия и содержание работы по физическому воспитанию детей с интеллектуальными нарушениями**

В примерной адаптированной основной образовательной программе дошкольного образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образовательная область «Физическое развитие» имеет **два подраздела** (здоровье, физическое воспитание и физическое развитие). Данные разделы раскрывают содержание работы по защите, сохранению и укреплению здоровья воспитанников с интеллектуальной недостаточностью и определяют **задачи физического развития** на всех этапах раннего и дошкольного детства [6, с. 127–128].

**Первый раздел** направлен на укрепление физического здоровья и создание условий для обеспечения базовых человеческих потребностей и индивидуального психологического комфорта, на формирование установки на здоровый образ жизни и овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях.

**Второй раздел** (физическое воспитание и физическое развитие) направлен на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации.

Специфика физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями состоит в том, что занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и *коррекционные задачи*. В занятие включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого поя-

са и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия [1, с. 33].

Е. А. Екжанова, Е. А. Стребелева выделяют **особенности построения физкультурного занятия** [1, с. 33–35]:

1. Деление физкультурного занятия проводить на три равноценные части, одинаковые по ценности для детского организма, а не по продолжительности:

– *подготовительная часть (или вводная)* – цель: обеспечить плавность и постепенность вработывания детского организма в ситуацию повышенной двигательной нагрузки;

– *основная часть* – цель: отработка формируемого двигательного навыка;

– *заключительная часть* – цель: обеспечить позитивный эмоциональный выход из занятия, закрепить усвоенное движение и создать условия для его оценки и переноса в новые двигательные задания, упражнения.

2. Каждое занятие необходимо начинать с общеразвивающей *разминки*, включая в нее упражнения для каждой группы мышц – для мышц плечевого пояса, рук, ног, для крупных мышц туловища, на формирование правильной осанки. *Занятие начинается с хорошо знакомых и освоенных упражнений.*

3. Пик двигательной нагрузки должен приходиться не на конец занятия, а на завершение первой трети занятия. При этом важно помнить о необходимости создания условий для поддержания высокой эмоциональной включенности детей как в освоение основных движений, так и в спортивные игры и задания.

*Общее количество упражнений для детей с нарушением интеллекта не должно превышать 6–8. Дети быстро истощаются и устают, поэтому одно и то же задание нецелесообразно повторять более 3–4 раз.*

4. В основной части занятия обычно детям дошкольного возраста предлагаются динамические упражнения, связанные с перемещением в пространстве, несложные по характеру, с частой сменой напряжений и расслаблений мышц. Лучше всего подходят движения, основанные на работе крупных мышечных групп, – приседания, наклоны, повороты и т. п.

Нужно включать в занятия упражнения, направленные на развитие отдельных частей тела – кисти, стопы. *Новые виды движений вводятся постепенно, не более одного-двух в занятие.*

Упражнения игрового характера, подражательные упражнения – обязательная часть занятия. Они способны поднять детям настроение, заинтересовать их, порадовать.

5. Заканчивается занятие подвижной игрой, позволяющей закрепить полученные навыки.

6. Дыхание во время занятий произвольное, акцентировать внимание на вдохе или выдохе надо лишь при выполнении специальных дыхательных упражнений. Необходимо следить, чтобы ребенок дышал носом, а не ртом.

7. Использовать переворачивания со спины на живот и обратно, упражнения в позе сидя, на растяжение, движения лежа на спине, ползание по-пластунски, так как *коррекционно-развивающий эффект этих заданий очень высок*, потому что многие воспитанники миновали этап ползания, переворачивания, поэтому необходимо помочь им овладеть движениями собственного тела в пространстве, что впоследствии положительно скажется на формировании осознания схемы собственного тела, пространственной ориентировки и пространственных представлений.

8. Планировать упражнения на развитие мышечно-суставных ощущений, преодоление «разболтанности» или, наоборот, тугоподвижности в суставах. Например, перенос мешочков с песком или крупой и выкладывание из них «домиков для зверюшек»; выполнение ручных манипуляций с мячами в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя на коленях, стоя); ощупывание, захват, удерживание при перемещениях, перекладывание, перекачивание, сжимание, поглаживание, подбрасывание.

Такого рода задания можно предлагать детям на протяжении всех лет обучения и в различных условиях: в физкультурном зале, на прогулке на свежем воздухе, во время физкультминутки на занятиях педагога-дефектолога.

9. Занятия лучше проводить в одно и то же время (одно в первой половине дня, а другое во второй), третье занятие – обу-

чение детей плаванию. Однако если условия не позволяют обучать детей плаванию, данное занятие регулярно переносится на время прогулки и проводится на свежем воздухе.

### **4.3. Методы и приемы обучения основным движениям детей с интеллектуальными нарушениями**

Заслуживают внимания методические рекомендации Е. А. Екжановой и Е. А. Стребелевой по обучению детей основным движениям [1, с. 33–44].

**1. Метание** – один из первых видов двигательной активности ребенка, который основывается на развитии хватательных движений и действий малыша. Общеизвестно, что в онтогенезе развития движений хватание развивается раньше прямохождения. Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизируя всю психическую деятельность ребенка. Даже глубоко умственно отсталый ребенок может схватывать предметы, удерживать их непродолжительное время и бросать, выполняя движение «от плеча», поэтому в программе данный вид занятий стоит на первом месте. *В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук.* Все это имеет огромное значение для коррекции отклонений в познавательной сфере детей с умственной отсталостью [1, с. 35; 6, с. 92]. Метание способствует развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса, а также воспитанию ловкости, гибкости, быстроты и равновесия, глазомера.

*Правила обучения метанию [1, с. 35]:*

**А.** Метание на дальность предшествует метанию в цель, так как при метании на дальность основное усилие направляется на овладение правильными приемами выполнения броска. При метании в цель внимание ребенка концентрируется на попадании мяча в указанную цель. В этом случае волевое усилие сочетается с собранностью внимания, сосредоточенностью, целенаправленностью и координацией движений в сочетании с глазомерной направленностью.

**Б.** В процессе метания движение выполняется как одной, так и двумя руками. Стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук.

**В.** Применяются различные способы метания на дальность и в цель: из-за спины через плечо, прямой рукой снизу, прямой рукой сверху.

**Г.** Обучение необходимо проводить в игровой форме.

**Д.** Соблюдать последовательность в обучении метанию:

– бросок от груди – учить детей держать мяч на уровне груди и совершать толчковое действие по направлению вперед – вверх, поскольку у малышей чаще всего получается вниз – вперед; усвоение броска от груди позволяет детям более точно бросать мяч и регулировать силу броска,

– подбрасывать мяч вверх и ловить его – при этом обращается внимание на позу ребенка – чуть согнутые ноги в коленях, полусогнутые в локтях руки и свободное удерживание мяча, не прижимая его к груди; сначала движение отрабатывается индивидуально, затем в паре, потом в группе.

*Подводящими движениями при обучении метанию являются размахивания прямыми руками вперед – назад (игра «Качели»).*

*Ловля мяча является самым сложным движением для детей. Нужно учить ловить мяч обеими руками, слегка согнутыми в локтях. Сначала можно допускать прижимание мяча к груди, но потом стремиться, чтобы ребенок, поймав мяч, свободно его удерживал, не прижимая к груди.*

**2. Построение** способствует формированию навыков прямохождения, развитию умения слышать взрослого и подчинять свое поведение его команде, ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в пространстве и участвовать в совместных действиях со сверстниками [1, с. 36].

При выполнении построения необходимо учить детей ставить стопы параллельно на небольшом расстоянии друг от друга, т. е. тяжесть тела должна равномерно распределяться на пятку и носок и приходиться на внешний край стопы. Рекомендуются использовать следующие задания: легкий наклон вперед на прямых ногах, упор на внутренний или внешний край стопы, сильный нажим пальцами ног на опору.

*Примеры построений:* строиться в колонну по одному, по двое, выстраиваться друг за другом в затылок, размещаться друг от друга на расстоянии руки, затем строиться в круг большой и маленький, перестраиваться в колонну по трое, при этом выполняя движения самостоятельно по словесной инструкции взрослого [1, с. 36; 6, с. 93].

**3. Ходьба.** Основными задачами формирования навыка ходьбы являются:

- формирование у ребенка правильной осанки, устремленного вперед шага;
- развитие слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации;
- развитие согласованности в движениях рук и ног;
- развитие чувства равновесия;
- развитие и укрепление свода стопы.

*Примеры ходьбы:* ходьба на месте; ходьба с флажком или шариком по прямой дорожке по залу; ходьба по кривой или ломаной траектории; ходьба с переменной направлением движения; ходьба приставными шагами влево и вправо; ходьба по меткам; ходьба по веревочке; ходьба по рыхлому грунту (песку, траве, снегу); ходьба в паре, тройке; ходьба в колонне и т. д.).

*Можно использовать игровые упражнения, созданные специально для закрепления и совершенствования навыка ходьбы.* Например, «Журавль на болоте» – ступать, высоко поднимая колени; «Лыжник» – ходить широкими шагами, сгибая впереди стоящую ногу (в виде выпада), и поочередно поднимать руки вперед, подражая движениям лыжника; «Утиная ходьба» – ходьба в полуприседе и положением рук на коленях [1, с. 37; 6, с. 93].

**4. Бег.** Основными задачами формирования навыка бега являются:

- развитие умения согласовывать действия с условиями обстановки;
- бегать, не сталкиваясь с другими детьми, не наталкиваясь на предметы обегать их.

*Примеры бега:* бег на месте, придерживаясь руками за поручень; бег по прямой дорожке по залу; бег на месте в заданном темпе; «семенящий» бег – бег мелкими шажками с постановкой

стопы на носок, руки находятся в свободном положении вдоль туловища; «олений бег», или бег прыжками; произвольный бег (ребенок самостоятельно выбирает темп движений, длину шага и направление бега); «фигурный» бег: по «восьмерке», «змейкой», по «спирали», «лабиринту» и т. д.

*Необходимо:*

– помнить, что игры с бегом надо обязательно чередовать с ходьбой, с отдыхом, так как бег – это значительная нагрузка на детский организм;

– создавать условия для переноса усвоенных навыков и закрепления автоматизированных движений (например, бег, разнообразные навыки ходьбы, езда на велосипеде и др.) в самостоятельную деятельность детей [1, с. 38; 6, с. 93].

**5. Прыжки.** Прыжки вводить постепенно и очень осторожно:

**А.** Сначала детей учат *спрыгивать* с поддержкой взрослого.

**Б.** Обучать детей прыжкам лучше с *подпрыгивания* на месте на двух ногах. Отталкиваться от земли надо посильнее и носочками, а ноги выпрямлять, тогда прыжок будет выше. Приземляться нужно сначала на носочки, а потом уж на всю ступню (использовать подготовительные упражнения: «пружинки» – сгибать колени, стоя на месте; подпрыгивание до поднятой руки взрослого, до мяча, подвешенного на доступной высоте, а также подвижные игры «Поймай шарик» или «Позвони в колокольчик», «Мячики», «Зайчики») [1, с. 39–40].

**В.** Учить *спрыгивать* с высоты, начиная с 10–15 см. Взрослый показывает, что *спрыгивать* надо на носочки сразу, сгибая колени. *При этом надо учить ребенка смотреть не под ноги, а вперед.*

**Г.** Одновременно учить *перепрыгивать* через линию, начерченную на полу, шнур и т. п., сгибая колени и отталкиваясь обеими ногами. Приземляться мягко, с передней части стопы, сгибая колени. Однако если ребенок прыгнул вперед очень далеко, то приземление может быть и на пятки. (Подготовительные упражнения: *перепрыгивание* «через ручеек», «с кочки на кочку», «по камешкам».) Обращать внимание на свободное положение рук и на их естественные махи.

**Д.** Как только дети овладеют простыми прыжками: подскоками, *спрыгиваниями*, прыжками на небольшое расстояние с



места, важно учить детей подпрыгивать на месте, невысоко, полностью выпрямляя ноги, а приземляться на носки – слегка сгибая ноги в коленях. Детям можно предлагать подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на небольшое расстояние. При этом прыжки должны быть частые и неширокие, «как у зайчика», прыжки на батуте.

**Е.** Далее важно научить детей спрыгивать с высоты (не более 20 см), уделяя внимание освоению ребенком техники мягкого приземления на носки с постепенным переходом на ступню. Взрослый обращает внимание ребенка на то, что ноги надо слегка сгибать в коленях и сохранять равновесие. Не следует ребенку сильно отталкиваться от предмета, стремясь прыгнуть дальше, достаточно спрыгнуть вниз и лишь немного вперед.

Упражнения для обучения правильному отталкиванию: ребенок из положения полуприседа с опущенными и слегка отведенными назад руками выпрямляется, поднимаясь на носки и взмахивая руками вперед-вверх. Приземление, и это самое главное, должно быть мягкое, на полусогнутые ноги, с перекатом с пятки на носок.

В старших группах на занятиях физкультурой усложняются подпрыгивания: при прыжках нужно продвигаться вперед, прыгать на одной ноге, из кружка в кружок, в длину с места.

**Ж.** Прыжки в длину с места становятся дальше за счет сильного отталкивания обеими ногами, энергичных маховых движений рук и ног, устремленности всего корпуса в направлении прыжка. На занятиях рекомендуется применять различные ориентиры: веревка, флажок, палка, обруч. В целях формирования навыка прыжка детям предлагают прыжки на песке, воде, снегу, включая прыжки в играх-эстафетах [1, с. 39–40; 6, с. 93].

**б. Ползание, лазанье, перелезание** имеют высокую коррекционную значимость как для физического, так и для психического развития ребенка. Общеизвестно, что многие умственно отсталые дети в своем развитии минуют этап ползания. Поэтому одна из задач физического воспитания восполнить этот пробел в их развитии в раннем возрасте [1, с. 40; 6, с. 93].

*Правила обучения ползанию:*

– дети сначала должны научиться принимать различные позы на четвереньках на месте (опираясь на колени и ладони) или

по-медвежьи (опираясь на ступни и ладони) и менять их по команде взрослого; ползание на животе используется в подлезании под веревку, арку, палатку и т. д.;

– упражнения в ползании следует завершать заданиями выпрямляющего характера: встать, поднять руки над головой (подтянуться, хлопнуть в ладони над головой и т. д.);

– в старшем дошкольном возрасте детям предлагают ползать не только по полу, но и по наклонным доскам (горкам), по узкому бревну, по лежащей на полу лестнице; ползание хорошо сочетается с другими движениями, с этой целью можно предложить детям разнообразные «полосы препятствий», в которых часть дистанции им предлагается проползти под гимнастической скамейкой или под веревкой.

*Правила обучения лазанию:*

– дети младшего дошкольного возраста лазают по гимнастической (шведской) стенке произвольно, до определенной высоты (3–4 рейки); взрослый должен лишь объяснить, как захватывать правильно рейку руками: «Большой палец снизу, остальные сверху», как правильно ставить ноги: «Серединой стопы на рейку»;

– в старшем возрасте дети должны уметь долезть до верха лестницы (при движениях вверх ребенок перехватывает руками следующую рейку, потом переставляет ноги; при движении вниз – наоборот: сначала переставляет обе ноги на одну рейку, а потом перехватывает рейку руками).

В процесс обучения лазанию учить детей не бояться долезать до самого верха, перелезть с одной лестницы на другую умело и собранно.

Инструктор или воспитатель всегда должен находиться рядом с ребенком и иметь возможность оказать ему необходимую помощь. Хвалить детей, поощрять их желание преодолевать собственный страх [1, с. 41].

**7. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** [1, с. 41–42; 6, с. 94].

*Задачи:*

– развивать интерес к движениям, совершенствовать физические качества и двигательные способности;

– развивать гибкость и подвижность в суставах;

– укреплять функционирование вестибулярного аппарата.

Выделяются следующие группы движений: упражнения без предметов; упражнения с предметами; упражнения, направленные на формирование правильной осанки; упражнения для развития равновесия и координации.

*Правила обучения упражнениям без предметов и с предметами* [1, с. 41–42]:

– учить ребенка занимать правильное исходное положение: стоя (ноги вместе, ноги врозь, ноги слегка расставлены), сидя, лежа на спине и на животе с заданным положением рук (на поясе, вперед, в стороны, вверх и т. д.);

– дыхание произвольное, но иногда взрослый может подсказать, когда целесообразнее делать вдох, а когда выдох: например, во время наклона, когда грудная клетка сжимается, – выдох, при выпрямлении, когда грудная клетка расширяется, – вдох. Для уточнения момента выдоха можно предлагать произносить звуки («ух», «уф», «фу»);

– на одном и том же занятии должны сочетаться разнообразные упражнения (например, для рук и плечевого пояса, для ног и туловища, каждое из них повторяется 4–6 раз; *упражнения показывает взрослый, а дети должны научиться смотреть за ним и повторять упражнения только по команде*);

– в упражнениях с предметами использовать палки, мячи, ленточки, платочки, обручи, веревки, кольца, эстафетные палочки, бубны, флажки, погремушки, кегли, кирпичики, кубы, скакалки и другие предметы;

– упражнения на равновесие выполняются без предметов на ограниченной опоре: выложенном силуэте, гимнастической скамейке, бревне, наклонной доске (начинаются они с ходьбы по части поверхности пола, ограниченного параллельными веревками, расположенными на небольшом расстоянии друг от друга, далее они выполняются на гимнастической скамейке, лестнице; затем упражнения усложняются: ходить с различными положениями рук: на поясе, руки в стороны, вперед; детям дают в руки мячи, гимнастические палки, булавы, флажки и обручи; все эти задания сначала отрабатываются индивидуально, так как каждому ребенку необходимо уделить внимание и сформировать уверенную и правильную осанку при перемещении с предметом);

– упражнения в равновесии проводятся раньше движений, выполняемых в быстром темпе, с большой подвижностью – бега и прыжков, потому что равновесие требует от ребенка собранности, внимания, координации движений, ориентировки в данных условиях, быстрой и правильной реакции на них, смелости и самообладания (чувство равновесия совершенствуется и в спортивных упражнениях (езда на велосипеде, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам и т. п.)).

**8. Подвижные игры** проводятся на прогулке, на физкультурных занятиях и способствуют оздоровлению организма, укрепляя опорно-двигательный аппарат. Каждая игра должна иметь определенную цель, а форма игры – отвечать этой цели. Необходимо, чтобы действия в игре соответствовали умениям и возможностям ребенка [1, с. 43–44; 6, с. 94].

*Правила обучения подвижным играм* [1, с. 44].

*На первом году* обучения игры выполняются по подражанию действиям воспитателя и, как правило, носят как бессюжетный («Догони мяч», «Ловишки», «Поймай ленточку», «Прокати мяч»), так и сюжетный характер: игры «Лошадки», «Котята», «Зайчики прыгают», «Курочки и петушки». В этих играх важно совершенствовать двигательные навыки детей, развивать их ловкость, энергичность.

*На втором году* обучения основное внимание уделяется правильному пониманию детьми речевых инструкций во время проведения подвижных игр. Дети должны хорошо усвоить, что означают выражения: идите на носках, прыгайте на носках, будем бегать (играть в мяч, шагать, ползать, прыгать, делайте так, идите друг за другом (змейкой), постройтесь в шеренгу (в колонну)).

**Внимание!** При обучении дошкольников с нарушением интеллекта соревновательный характер игр должен быть минимизирован, не следует ставить соревновательные мотивы в качестве педагогических задач. *Лучше сосредоточить внимание детей на решении двигательных задач.*

*На третьем и четвертом годах* обучения внимание акцентируется на понимании детьми сюжета игр и их правил. Именно в игре с правилами у детей возникают ростки глубоких чувств, дружбы, взаимодействия со сверстником. Примеры по-

движных игр: «Кот и мыши», «Самолеты», «Гуси-гуси», «Лисы в курятнике», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Висит груша, нельзя скушать», «Подпрыгни, поймай комара», «Ударь по мячу» и др.

Заслуживают внимания рекомендации Е. А. Екжановой и Е. А. Стребелевой при обучении детей двигательным навыкам. Авторами предлагается использовать такой прием, как *подводящие движения*. «Этот вид движений представляет собой облегченный вариант выполнения движения или изолированные компоненты двигательного навыка. Важно сначала научить детей выполнять эти элементы правильно и четко, а затем уже формировать устойчивый двигательный стереотип. Например, при обучении детей прыгиванию с гимнастической скамейки сначала надо научить их двигаться в полуприседе, пружинить на месте, прыгивать с гимнастической скамейки с поддержкой взрослого, а затем и самостоятельно. Чтобы ползать попластунски, дети сначала должны научиться принимать различные позы на четвереньках на месте и менять их по команде взрослого. От подводящих движений нужно отличать подготовительные упражнения, цель которых разогреть определенные группы мышц к выполнению того или иного движения» [1, с. 33].

#### **4.4. Содержание и особенности развития мелкой моторики детей с интеллектуальными нарушениями**

*Развитие ручной и тонкой моторики пальцев рук* имеет выраженную коррекционно-развивающую направленность. Развитие ручной моторики тесно связано с речевым, психологическим и личностным развитием ребенка. Под влиянием интенсивной коррекционной работы активно развиваются высшие психические функции, активизируется межполушарное и межанализаторное взаимодействие [6, с. 111].

Работа по развитию ручной и тонкой моторики пальцев рук детей с интеллектуальными нарушениями проводится на специальных занятиях. Уже на начальном этапе обучения *большое внимание уделяется общему развитию рук ребенка, фор-*

мированию хватания, выделению каждого пальца, становлению ведущей руки и развитию согласованности действий обеих рук [6, с. 127–128].

Чтобы овладеть орудийными действиями, необходимо научить детей захватывать предметы с учетом их свойств, в частности величины. Важно сформировать у детей [6, с. 112]:

- различные типы хватания;
- умение оперировать каждой рукой, кистью руки;
- согласованность действий обеих рук;
- умение выделять каждый палец в отдельности.

Овладение ребенком различными типами хватания (захват в кулак, хватание щепотью, противопоставление большого пальца всем остальным, использование «указательного захвата» (двумя пальцами – большим и указательным)) позволит расширить объем орудийных действий ребенка.

**Примеры заданий и игровых упражнений** в обучении детей первого года обучения (возраст 3–4 года) [1, с. 84–86]:

- выполнять движения кистями рук по подражанию с использованием соответствующих стихотворных текстов, а также игр «Молоточек – тук, тук», «Рыбка плывет», «Поезд едет – ту-ту»;
- выделять указательный и большой пальцы своей руки, пользоваться им при выполнении определенных действий, знакомит с названиями этих пальцев – *указательный и большой*;
- действовать кистями рук и отдельно каждым пальцем своей руки по подражанию («игра» на детском пианино, игры «Зайчики», «Очки», «Пальчики поздоровались»);
- захватывать щепотью сыпучие материалы (манная крупа, речной песок, гречка, рис), высыпая в различные емкости (игры «Сварим кашу для куклы», «Накормим галчонка»);
- выполнять движения кистями и пальцами рук, используя карандаш (катание ребристого карандаша между ладошек, по столу, вначале отдельно каждой рукой, а потом двумя руками одновременно, катание между подушечками большого пальца и остальных пальцев одной руки, попеременно каждой рукой);
- выполнять размашистые движения рук – стирать тряпкой с доски размашистыми движениями в направлении сверху вниз, слева направо;

– брать в обе руки – *захватывать ладонями* сыпучие материалы (чечевицу, горох, фасоль) и высыпать их в посуду (в таз), (игра «Спрячем игрушку»);

– захватывать предметы щепотью, раскладывая большие и мелкие предметы в прозрачный сосуд (опускать мелкие предметы в прозрачный сосуд, обращая внимание на захват щепотью);

– обучать детей различным видам шнуровки – продергиванию шнурка через отверстия (в каждое, через одно, через два, через три), расположенные в горизонтальном, вертикальном направлениях; шнуровка в направлении крест-накрест «Сапожок» (рекомендуется использование таких игровых заданий, как: «Дождик» (мелкий, крупный), «Лесенка», «Качели» и др.);

– обучать детей согласованным действиям обеих рук, чередованию позиций ладоней рук: «Кулак – ладонь – ребро», «Камень – ножницы – бумага», считалки (педагог может предложить детям следующие игровые упражнения: «Бегал заяц по болоту», «Аты-баты ...» и др.);

– развивать силу и точность движений рук, ладоней, гибкость суставов пальцев через выполнение пальчиковой гимнастики (используются упражнения и пальчиковые игры с речевым сопровождением (инсценировка руками стихов, «Расскажи руками»), такие как: «Кря! Кря! Кря!», «Сидит белка на тележке», «Гусеница», а также пальчиковые игры: «В гости к пальчику большому» и др. [1, с. 84–86]).

На последующих годах обучения продолжается работа по развитию ручной и тонкой ручной моторики по подражанию действиям взрослого, по образцу, по словесной инструкции на основе использования различных материалов и игр и упражнений.

«Целесообразно оборудовать на группе специальный центр развития ручной и мелкой моторики. В нем необходимо собрать разнообразный материал для упражнений по развитию зрительно-двигательной координации, ручной моторики: мозаики, мелкий раздаточный материал, дидактический материал для формирования у детей навыков шнуровки, бинтовки, работы различными видами вкладышей; рамки М. Монтессори, доски Сегена, пазлы и продукты для сортировки и нанизывания. Природный материал, собранный детьми во время прогулок, реко-

мендуется разложить по специальным емкостям и коробкам» [6, с. 112–113].

Развитие всех видов ручной моторики, зрительно-двигательной координации служит основой для становления типичных видов детской деятельности, является предпосылкой для становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей.

Вся эта система работы, методы и приемы развития мелкой моторики воспитанников с интеллектуальной недостаточностью используются на различных занятиях и в свободно организованной деятельности. Проведению игр, различных игровых заданий с детьми необходимо обучать родителей в ходе групповых и индивидуальных консультаций.

Умственно отсталый ребенок очень чувствительный к условиям воспитания, и динамика его развития находится в тесной зависимости от своевременности коррекционного воздействия и содержания педагогической работы с ребенком. Моторно умелый ребенок имеет возможность продемонстрировать свою состоятельность, что повышает его самооценку и в конечном итоге гармонизирует личностное развитие. [1; 3; 7; 8; 9;10].

### **Список литературы**

1. Екжанова, Е. А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание дошкольников с нарушением интеллекта : методич. рекоменд. / Е. А. Екжанова, Е. А. Стребелева. – М. : Просвещение, 2009. – 175 с.

2. Екжанова, Е. А. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание / Е. А. Екжанова, Е. А. Стребелева. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2011. – 272 с.

3. Катаева, А. А. Дошкольная олигофренопедагогика / А. А. Катаева, Е. А. Стребелева. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 208 с.

4. Мастюкова, Е. М. Лечебная педагогика. Ранний и дошкольный возраст / Е. М. Мастюкова. – М. : Владос, 1997. – С. 234–244.

5. Овчинникова, Т. С. Подвижные игры, физминутка и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедиче-



ском детском саду / Т. С. Овчинникова. – СПб. : КАРО, 2006. – 144 с.

6. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 07 декабря 2017 года. Протокол № 6/17 [Электронный ресурс] // Официальный сайт РАО. – Режим доступа: [http://fgosreestr.ru/#cite\\_note-1](http://fgosreestr.ru/#cite_note-1) (дата обращения: 25.03.2019).

7. Семаго, М. М. Типология отклоняющегося развития: Модель анализа и ее использование в практической деятельности / М. М. Семаго, Н. Я. Семаго ; под общ. ред. М. М. Семаго. – М. : Генезис, 2011. – 400 с.

8. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2019. – 384 с. – (Бакалавр и специалист).

9. Специальная педагогика / под. ред. Н. М. Назаровой. – М. : Академия, 2000. – С. 205–211.

10. Стребелева, Е. А. Воспитание и обучение детей дошкольного возраста : учебник / Е. А. Стребелева. – М. : Парадигма, 2012. – 256 с.

## **5. Особенности физического воспитания детей с задержкой психического развития (ЗПР)**

### **5.1. Характеристика психофизического развития детей с ЗПР**

Задержка психического развития характеризуется замедленным темпом формирования познавательной и эмоциональной сфер с их временной фиксацией на более ранних возрастных этапах, незрелостью мыслительных процессов, недостаточностью целенаправленности интеллектуальной деятельности, ее быстрой истощаемостью, преобладанием игровых интересов, ограниченностью представлений об окружающем мире, чрезвычайно низкими уровнями общей осведомленности, социальной и коммуникативной компетентности [6; 7; 8; 9; 10].

Как показывает практика, состав воспитанников с ЗПР в ДОУ оказывается неоднородным, что обуславливает сложность построения программ коррекционно-развивающего обучения и воспитания и требует сочетания индивидуализации и дифференциации в коррекционной работе на основе учета особенностей познавательной деятельности и эмоционально-волевой сферы данной категории детей.

*Уже в раннем возрасте* отмечаются недоразвитие психомоторных функций, наглядно проявляющееся в недоразвитии мелкой моторики, пространственной организации движений, моторной памяти, координационных способностей; наблюдаются недостатки зрительно-моторной координации, ограниченное понимание обращенной речи, недоразвитие навыков самообслуживания, низкая познавательная активность, высокая отвлекаемость, объем внимания и способность к переключению снижены, повышенная утомляемость, истощаемость [5, с. 12–13].

*В дошкольном* возрасте задержка психического развития становится более выраженной и проявляется в следующих особенностях [5, с. 13–16]:

– *недостаточная познавательная активность нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью, обу-*

*словливает низкую работоспособность, что в итоге серьезно тормозит развитие ребенка с ЗПР;*

*– низкая способность, по сравнению с нормально развивающимися детьми того же возраста, к приему и переработке перцептивной информации;*

*– недостатки всех свойств внимания: неустойчивость, трудности концентрации и распределения внимания, сужение объема (задерживается формирование саморегуляции, что сказывается на успешности ребенка при освоении содержания образовательной программы);*

*– незрелость мыслительных операций: с трудом устанавливают причинно-следственные связи и отношения, обобщающие понятия, испытывают существенные трудности при выделении существенных и несущественных признаков предметов и явлений;*

*– низкая продуктивность и прочность запоминания, особенно на уровне словесно-логической памяти, что отрицательно сказывается на усвоении информации;*

*– незрелость эмоционально-волевой сферы и коммуникативной деятельности отрицательно влияет на поведение и межличностное взаимодействие дошкольников с ЗПР; они не всегда соблюдают дистанцию со взрослыми, могут вести себя навязчиво, бесцеремонно или, наоборот, отказываются от контакта и сотрудничества; с трудом подчиняются правилам поведения в группе, редко завязывают дружеские отношения со своими сверстниками;*

*– особенности речевого развития: слабость словесной регуляции действий, трудности вербализации и словесного отчета, понимания значения слова, логико-грамматических конструкций, скрытого смысла текста;*

*– отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма.*

Как показывает практика, при отсутствии своевременной коррекционно-педагогической помощи к моменту поступления в школу воспитанники с ЗПР не достигают необходимого уровня психологической готовности за счет незрелости мыслительных операций и снижения таких характеристик деятельности, как познавательная активность, целенаправленность, контроль и саморегуляция [5, с. 16].

## **5.2. Особенности физического развития детей с ЗПР**

Е. М. Мастюкова (1992) отмечает, что физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем, даже негрубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий.

Остановимся более подробно на особенностях физического развития детей с ЗПР, наиболее значимых при организации коррекционной работы по физическому воспитанию в ДОУ [2; 5; 6; 7; 8; 10]:

**1.** Наибольшие затруднения у детей вызывает выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений, глазомером, функцией равновесия.

**2.** Дети затрудняются выполнять дозированные упражнения, движения с перекрестной координацией, ритмические, ациклические, движения контроля, плохо переключаются с одного движения на другое [2; 4; 6; 8].

**3.** Наблюдаются особенности бега: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах (несогласованность движений рук и ног), нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание на предметы, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость.

**4.** При прыжках:

– в длину с места – слабое подседание, неодновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия;

– в прыжках с разбега – дискоординация движений рук и ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой;

– в прыжках со скакалкой – много лишних движений, несогласованность вращения скакалки с движениями ног, особенно у мальчиков [2].

**5.** Дети с ЗПР долго и не все осваивают технику метания. В 4–5 лет многим детям доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается координация целостного упражнения в метании: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед – вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения [2; 5].

**6.** Нарушено равновесие, согласованность движений.

**7.** При лазании часто у многих детей отмечается страх высоты.

**8.** Затрачивают больше времени на освоение нового двигательного акта, так как у них длительно формируются серии движений.

**9.** Наблюдается несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом овладевают навыками самообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички.

**10.** У многих детей с ЗПР не сформирована доминантность правой руки, что связано с задержкой формирования функциональной асимметрии мозга. Патологическая леворукость возникает вследствие снижения активности левого полушария и встречается у детей с ЗПР в 1,5–2 раза чаще, чем у здоровых детей (Фишман М. Н., 1996; Сиротюк А. Л., 2001).

**11.** Страдают физические качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений, произвольная регуляция движений, наблюдаются недостатки моторной памяти, пространственной организации движений.

**12.** Выполняя задания на воспроизведение какого-либо движения или их серий, дошкольники с ЗПР нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, задерживаются (застревают) в одной позе.

**13.** Предпочитают подвижные игры, свойственные младшему возрасту. Отмечаются следующие особенности: отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, нежелание действовать в команде, неподчинение правилам игр.

**14.** Наибольшие трудности вызывают двигательные действия, выполняемые по словесной инструкции. Из-за отставания

ния речи дети испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсивным поведением, отвлекаемостью, низким уровнем самоконтроля.

**15.** Нарушение осанки (в сагиттальной и фронтальной плоскости, плоскостопие). По разным причинам нарушение осанки у детей с ЗПР встречается в 40–75% случаев [2; 5; 6; 7; 8; 10].

### **5.3. Цели, задачи и содержание психолого-педагогической коррекции физического развития детей с ЗПР**

Вышеперечисленные особенности познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы, *психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторик* определяют характер образовательных трудностей детей данной категории, приоритетность принципа педагогического руководства в процессе коррекционно-развивающей работы по физическому воспитанию детей с ЗПР в условиях образовательной организации.

В реализации коррекционных задач ведущая роль принадлежит *инструктору по физической культуре, музыкальному руководителю при активном взаимодействии с воспитателями группы и родителями.*

Инструктор по физической культуре и воспитатели группы проводят работу по развитию общей и мелкой моторики, координационных способностей, развитию правильного дыхания, координации речи и движения.

Музыкальный руководитель совместно с воспитателями группы обеспечивают развитие темпа, ритма мелодики речевых и неречевых звуков, развитие слухового восприятия, развитие силы голоса, ритма.

Решение программных образовательных задач по физическому воспитанию осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и в самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непрерывной образовательной деятельности (НОД), но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

*Основная цель* в коррекционной работе по физическому воспитанию детей с ЗПР – преодоление недостатков в двигательной сфере, развитие двигательных навыков, общей и мелкой моторики, межсенсорной интеграции, чувство ритма, координационных способностей, стимуляция двигательной активности.

Коррекционно-развивающая направленность работы в области «Физическое развитие» детей с ЗПР подразумевает [5, с. 163]:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, физического развития;
- формирование полноценных двигательных навыков и физических качеств;
- применение здоровьесберегающих технологий и методов позитивного воздействия на психомоторное развитие ребенка;
- организацию специальной (коррекционной) работы на занятиях по физическому воспитанию;
- включение членов семьи воспитанников в процесс физического развития и оздоровления детей;
- обеспечение медицинского контроля и профилактики заболеваемости.

*Задачи и содержание* образовательной области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста в условиях ДОО с учетом возраста раскрыты в Примерной адаптированной основной образовательной программе дошкольного образования детей с задержкой психического развития [5, с. 105–114].

*Задачи:*

- коррекция недостатков и развитие психомоторных функций,
- коррекция недостатков и развитие ручной моторики,
- коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики.

Рассмотрим примерное содержание коррекционной работы по реализации выше указанных задач [5, с. 163–171]:

*1. Коррекция недостатков и развитие психомоторных функций предполагает* [5, с. 170–171]:

- формирование способности свободно перемещаться в пространстве;

– развитие навыков пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений (см. приложение 4);

– развитие пространственных ориентировок, начиная с ориентировки в телесном пространстве;

– развитие двигательной памяти (выполнять двигательные цепочки из 4–6 действий);

– развитие слухо-зрительно-моторной координации и реципрокной (координация противоположных движений, при которых сокращение одной группы мышц («синергистов») сопровождается расслаблением других мышц («антагонистов»): например, противоположные движения рук при ходьбе, сведение пальцев в кулак и разведение их, движение языка вправо-влево и т. д.) координации движений;

– формирование произвольной регуляции движений (сознательно регулируемые движения, которые осуществляются с определенной целью) в ходе выполнения двигательных заданий;

– развитие ритмичности движений, их образности и выразительности посредством упражнений психогимнастики, пантомимики, жестов (психогимнастика проводится с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психических расстройств у детей; в нее входят игровые задания, элементы психологических этюдов, выразительные пантомимы, пластические упражнения; используется во время и в конце физкультурных занятий, в других режимных моментах; комплексы ритмической гимнастики могут проводиться под фонограмму, состоящую из музыкальных фрагментов с соответствующим темпом);

– развитие умения выслушивать инструкцию, адекватно действовать в соответствии с инструкцией, замечать и исправлять свои ошибки, адекватно оценивать результат своих действий, что будет способствовать формированию предпосылок для овладения в последующем учебной деятельностью.

*2. Коррекция недостатков и развитие ручной моторики предполагает [5, с. 58, 168–169]:*

– нормализацию мышечного тонуса пальцев и кистей рук;



- развитие умения удерживать позу пальцев и кистей рук, техники тонких движений;
- развитие разных видов захвата крупных и мелких предметов разной формы (захватывать большие предметы двумя руками, а маленькие – одной рукой, закреплять различные способы хватания: кулаком, щепотью, «пинцетный захвату мелких предметов»);
- выполнение упражнений пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением;
- формирование согласованности действий обеими руками и чередованию позиций ладоней рук: «кулак – ладонь – ребро» и др.;
- совершенствование у детей специфических ручных действий: закрепление умения в шнуровке – продергивание шнура через отверстия, расположенные горизонтальном, вертикальном направлении т. д.;
- развитие зрительно-моторной координации в различных видах деятельности.

*Примеры игровых упражнений представлены в приложениях 1, 2.*

*На всех возрастных группах рекомендуется проводить игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Игры проводятся в спокойной обстановке, эмоционально. Игровые упражнения развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти. Они могут проводиться как в детском саду, так и дома.*

*3. Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики предполагает [5, с. 169–170]:*

- формирование правильного уклада для всех групп звуков с помощью артикуляционной гимнастики;
- развитие речевого дыхания при дифференциации вдоха и выдоха через нос и рот;
- развитие мимической моторики в упражнениях подражательного характера (яркое солнышко – плотно сомкнули веки, обида – надули щеки и т. п.).

**Внимание!** Упражнения для артикуляционной гимнастики, развития речевого дыхания, мимической моторики подбирают учитель-логопед или учитель-дефектолог. Это специальные упражнения, направленные на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе и необходимые для правильного произнесения соответствующих звуков. Вид, длительность проведения артикуляционных, мимических, дыхательных упражнений, их разовая дозировка, правила проведения определяются учителем-логопедом или учителем-дефектологом и зависят от характера и тяжести речевого нарушения детей с ЗПР.

*Примеры игровых упражнений представлены в приложении 3.*

Для обеспечения условий для *физического развития*, охраны и укрепления здоровья, коррекции и компенсации недостатков развития детей необходимо иметь в группе зоны для разных видов двигательной активности детей: бега, прыжков, лазания, метания. В физкультурном зале и группах (частично) должно быть соответствующее оборудование, в частности спортивный инвентарь и материалы для развития крупной и мелкой моторики, для двигательной активности.

#### **5.4. Основные требования к содержанию занятий по физической культуре для детей с ЗПР**

Исходя из вышерассмотренных задач по физическому воспитанию детей с ЗПР, необходимо выделить основные требования к содержанию занятий по физической культуре [1; 2; 4; 5; 8]:

1. Постоянно следить за осанкой детей.

2. Проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» – мышцы напряжены, «сосулька весной» – мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приемы релаксации. Например, упражнение «Снеговик». И. п. – стоя. Детям предлагается представить, что они – только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Пе-

дагог может попробовать «снеговика» на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала «тает» голова, затем плечи, руки, спина, ноги.

**3.** Планировать специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности – песку, мату...; захват ступнями, пальцами ног предметов).

**4.** Учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений, т. е. нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их.

**5.** Внимательно и осторожно подходить к отбору содержания упражнений, игр для детей, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот заторможенность), учитывать медицинские рекомендации.

**6.** Контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т. д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития.

**7.** Осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей.

**8.** Включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей.

**9.** Развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом, правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

**10.** Использовать музыку с целью формирования координированных движений в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения.

**11.** Формировать навыки выполнения действий по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств общения.

**12.** Уделять внимание формированию навыков безопасного поведения на занятиях. Предостерегать детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Но требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления двигательной активности.

**13.** Развитие различных видов двигательной активности предполагает организацию развивающей предметно-пространственной среды с соответствующим оборудованием – как внутри помещений организации, так и на внешней ее территории: групповые участки для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п.

Желательно иметь следующее оборудование: «Лента-гусеница» (красная, желтая, синяя, зеленая); балансировочные подушки; бубны; бум с изменяющимися направлениями и высотой; вестибулярный тренажер «Перекасти поле»; двух-трехколесные велосипеды; детский велотренажер механический; детский каркасный пружинный батут «Прыжок» и др.; дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.); коврик массажный для профилактики плоскостопия; коврик со следочками; кольца массажные; магнитофон и аудиокассеты с записями различных музыкально-ритмических комплексов для гимнастики; предметы для спрыгивания (кубы, скамейки разной высоты от 15 до 30 см); обручи (Ø 55 см, 60 см, 100 см); палки гимнастические (75 см); пластмассовые кегли и шары; различные по высоте дуги, воротики для пролезания, подлезания и прокатывания; разноцветные флажки; сухой бассейн; цветные ленточки и т. п.

**14.** Обучать общеразвивающим упражнениям нужно в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т. п., и педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение. Старшие дошкольники уже выполняют упражнения под счет, хлопки, бубен.

**15.** Рекомендуется использовать подвижные игры, которые состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий. *Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт* [1; 2; 4; 5; 8].

Осуществление индивидуально-ориентированной психолого-педагогической помощи воспитанникам с ЗПР с учетом их особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей в соответствии с рекомендациями по физическому воспитанию будет способствовать развитию основных движений и физических качеств, способности к пространственной организации движений; слухо-зрительно-моторной координации и чувства ритма, равновесия, готовности руки к письму умения подчиняться правилам и социальным нормам во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, быть самостоятельным, соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

### **Список литературы**

1. Борякова, Н. Ю. Коррекционно-педагогическая работа в детском саду для детей с задержкой психического развития (Организационный аспект) [Электронный ресурс] / Н. Ю. Борякова, М. А. Касицына. – М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 66 с. – Режим доступа: <http://textarchive.ru/c-2108282.html> (дата обращения: 25.03.2019).

2. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с ЗПР : пособие для практических работников дошкол. образ. уч. / под общ. ред. Е. М. Мастюковой. – М. : Аркти, 2004. – 191 с.

3. Маркова, Л. С. Построение коррекционной среды для дошкольников с ЗПР / Л. С. Маркова. – М., 2005. – 160 с.

4. От рождения до школы. Примерная образовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Василевой. – 3 изд., испрл. и доп. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.

5. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с задержкой психи-

ческого развития. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 07 декабря 2017 г. Протокол № 6/17 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/wp-content/uploads/2017/12/PrAOOP-ZPR.pdf> (дата обращения: 25.03.2019).

6. Семаго, М. М. Типология отклоняющегося развития: Модель анализа и ее использование в практической деятельности / М. М. Семаго, Н. Я. Семаго ; под общ. ред. М. М. Семаго. – М. : Генезис, 2011. – 400 с.

7. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2019. – 384 с. – (Бакалавр и специалист).

8. Специальная дошкольная педагогика : учебное пособие / Е. А. Стребелева, А. Л. Венгер, Е. А. Екжанова и др. ; под ред. Е. А. Стребелевой. – М. : Академия, 2001. – 312 с.

9. Специальная педагогика / под. ред. Н. М. Назаровой. – М. : Академия, 2000. – С. 205–211.

10. Специальная психология / под ред. В. И. Лубовского. – М. : Академия, 2003. – 464 с.

## **6. Особенности психофизического развития детей с нарушениями зрения**

### **6.1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями зрения**

Все слабовидящие дошкольники относятся к детям с ОВЗ [1, с. 9]. Нарушение зрения в детстве вне зависимости от его степени выступает фактором, негативно влияющим на развитие ребенка дошкольного возраста. Рассмотрим основные особенности психофизического развития детей с нарушениями зрения [3, с. 291–297; 4, с. 330–334].

Как отмечают М. М. Семаго и Н. Я. Семаго, внешний вид и поведение ребенка определяются степенью зрительных дефицитов. Незрячие дети чрезвычайно осторожны в новой ситуации, походка неуверенная, предпочитают держаться близких, прислушиваются к голосам и интонациям чужих людей, привывают к ним, прежде чем вступить в контакт. Ребенок нуждается со стороны близких в прямом сопровождении. Часто плохо управляет своей мимикой («не держит лицо»), не использует общепринятые жесты. В тяжелых случаях поведение может носить аутоподобный характер – наблюдаются двигательные, реже речевые стереотипии, ребенок беспокоен, не идет на контакт, демонстрирует множество страхов и т. п.

*Темп деятельности* замедлен, ребенок осторожен. *Работоспособность* относительно сохранная, но часто дети быстро устают, в том числе и за счет большой эмоциональной нагрузки, жалуются на усталость, но бывает, что жалобы на усталость являются привычным способом «ухода» от трудных заданий и новых контактов.

*Произвольный компонент деятельности сформирован достаточно*, если отсутствуют признаки неврологического неблагополучия и сочетанных нарушений, при раннем начале реабилитационных и коррекционно-развивающих мероприятий.

*Обучаемость* ребенка с выраженными нарушениями зрения в целом не нарушена, но значительно специфична ввиду осо-

бенностей развития психических функций и познавательной деятельности.

#### *Особенности познавательной деятельности*

Как отмечают М. М. Семаго и Н. Я. Семаго, почти не наблюдается прямой зависимости между степенью нарушения зрения и уровнем развития познавательной деятельности. Однако *процесс восприятия в целом замедлен*, формируются обедненные, часто деформированные и неустойчивые образы объектов, нарушается цельность восприятия, часто отсутствуют второстепенные, но неотъемлемые детали предметов. Наблюдается отставание в развитии свойств восприятия: скорости, константности, обобщенности, осмысленности, симультантности (единомоментное восприятие информации, когда мы «схватываем» сразу весь образ целиком, когда мы видим всю картину разом). При нарушении бинокулярного зрения нарушается восприятие перспективы и глубины пространства.

Большую роль в развитии ребенка играют осязание, слух и проприоцептивные ощущения, даже обоняние.

Отмечается малый запас и низкое качество зрительных образов (образов предметов и явлений окружающего мира, экспрессивных образов эмоций, образов сенсорных эталонов, движений и действий), недостаточность осмысленности чувственного отражения.

*Произвольное внимание* у детей с нарушениями зрения не страдает, но при отсутствии других органических нарушений. Способность долго и сосредоточенно опознавать предмет во всех его свойствах формируется рано. Активность, широта и направленность внимания, возможность переключения и сосредоточенность в целом развиты достаточно. Однако отмечается снижение объема и устойчивости внимания.

Затруднено формирование *образного мышления* (беден чувственный опыт), отсюда как расширение, так и сужение объема понятий, недостаточная обоснованность суждений, вербализм представлений, формальность умозаключений. Испытывают трудности овладения умственными действиями и операциями обобщения, сравнения, группировки, классификации, абстрагирования и др., малая познавательная активность.



Часто ребенок обладает уникальными *мнестическими* возможностями, развитой словесной, слуховой, тактильной памятью. Объем памяти часто оказывается избыточным, при этом представления не наполнены чувственным опытом, смыслами.

*Особенности развития речи:*

- своеобразие и трудности развития моторного компонента речи;

- недостаточная выразительность речи;

- бедность лексического запаса и трудности освоения обобщающего значения слов;

- трудности чувственного отражения, малая познавательная активность к окружающей действительности осложняют развитие познавательной функции речи – расширение представлений об окружающем мире, о предметах и явлениях действительности и их отношениях;

- характерен формализм речи, так как происходит накопление большого количества слов, не связанных с конкретным содержанием и смыслами (непонимание чувственной ткани слова и его смысловой стороны);

- очень часто отмечается излишняя компенсаторная многоречивость, т. е. своеобразный вербализм;

- уровень спонтанной речи, особенно с позиций содержания, отличается фрагментарностью, подходящей порой на разноплановость, непоследовательность мышления;

- в речи имеют место проблемы отражения динамики событий, отмечаются трудности выделения главного и соблюдения логической связности речи;

- недостаточное использование мимики и пантомимики при общении.

*Игровая деятельность.* Ребенок испытывает трудности организации совместной игры, контроля за действиями своих партнеров, понимания роли, игровой ситуации [5, с. 218]. Формирование предметной деятельности ребенка происходит медленно, несмотря на подключение речи. Важной составной частью игры служит сюжет, который зависит от уровня знаний ребенка об окружающей социальной жизни. Одним из важных условий возникновения игры является овладение детьми моторикой собственного тела, развитие понимания функциональных

действий с предметами и умения практически их выполнять. Необходимым условием возникновения творческой игры ребенка с нарушением зрения является накопление знаний и представлений об окружающем мире [5, с. 218; 6, с. 234–235].

*Особенности эмоциональной сферы* непосредственно зависят от условий развития ребенка, типа воспитания и отношения к проблемам ребенка в семье:

- ребенок легко тормозим, тревожен, часто испытывает страхи, зависим от близких взрослых, чрезмерно к ним привязан, стереотипен в своих привычках и интересах;

- затруднено, а иногда и невозможно считывание эмоциональных проявлений, выражения лиц собеседников, что затрудняет общение ребенка со взрослыми и сверстниками;

- эмоциональные переживания самого ребенка недостаточно отражаются в его мимике, что затрудняет считывание их другими людьми, осложняя взаимодействие с ним;

- сами дети часто обнаруживают большую чувствительность к эмоциональным модуляциям речи другого;

- уровень притязаний на успех невысокий, а самооценка может быть достаточно высокой.

Часто дети имеют низкий уровень психической активности, что сказывается и на уровне познавательных интересов, что влечет за собой общее недоразвитие деятельности.

Недостаточность сенсорно-перцептивной сферы проявляется в неточности, фрагментарности, малой обобщенности пространственных представлений. Сфера пространственных представлений не только недостаточно сформирована, но порой и специфична (боязнь передвижения в пространстве, что в свою очередь тормозит развитие ориентировки в пространстве).

В коррекционной работе с детьми с нарушениями зрения необходимо:

- использовать специальные техники, методики и приемы обучения, разработанные специально для детей с нарушениями зрения, направленные на формирование познавательной, коммуникативной и учебной мотивации;

- учитывать особенности зрения при рассадке детей в пространстве группы детского сада и позволять ребенку подбирать позу, удобную для максимального использования зрения при работе;

- использовать адекватный дидактический материал (рельефный, контурный, яркий, с использованием предметности в подборе дидактического материала);
- сочетать описания предмета с активным его исследованием, сопровождающимся активными действиями ребенка;
- обеспечивать дозированный режим зрительных нагрузок и специальный режим освещения;
- формировать практические умения и способы познавательной деятельности как способом подражания, так и посредством прямого обучения;
- уметь использовать словесные методы обучения и воспитания слабовидящих дошкольников;
- накапливать позитивный опыт, умения и навыки общения (субъект-субъектные отношения) с взрослыми и сверстниками с преодолением трудностей социальной перцепции и практического взаимодействия с партнером по общению в совместной деятельности, обусловленных недостаточной ролью зрения в оценке происходящего, с развитием коммуникативных умений и навыков;
- развивать умения и навыки взаимодействия со сверстниками в разных видах деятельности;
- во взаимодействие с ребенком вначале вступать лишь одному незнакомому взрослому.

Компенсация трудностей познавательной деятельности обеспечивается и требует целенаправленного развития у слабовидящих дошкольников процессов памяти, мышления, воображения, речи, направленных на формирование и осмысление картины мира.

Прогноз развития и адаптации ребенка с нарушениями зрения зависит от степени и времени возникновения нарушения зрительного восприятия, начала и интенсивности реабилитационной и коррекционно-развивающей работы.

## **6.2. Особенности физического развития детей с нарушением зрения**

Дети с нарушением зрения отстают в развитии движений, и отклонения в физическом развитии у них встречается в 3–4 раза чаще, чем у здоровых сверстников.

Основные специфические особенности физического развития данной категории детей описаны на основе исследований Л. С. Сековец (2001) и содержания Примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования слабовидящих детей, которые представлены ниже [2, с. 6–14; 1, с. 14–15]:

1. Отмечаются различные *нарушения осанки* (наличие сведенных вперед и свисающих плеч, крыловидные лопатки, сколиотической установки, сутуловатости, асимметричной установки плечевого пояса, осложненной кривошеей).

2. Деформации нижних конечностей, выражающиеся в искривлениях стоп, *наличие плоскостопия*.

3. Наблюдается *снижение двигательной активности* из-за недостаточности зрительного контроля и анализа за движением, что приводит к сложностям формирования основных параметров в ходьбе и, прежде всего, сохранения прямолинейности движения.

4. *В ходьбе характерна волнообразность движения*: то в одну сторону, то в другую (обусловлено сложностями ориентировки в пространстве). Качество ходьбы характеризуется большой неустойчивостью, неуверенностью. Рука со стороны окклюзии мало участвует в движении, в большинстве случаев прижата к туловищу (окклюзия (перекрытие) глаза – основной метод в лечении амблиопии (функционального снижения остроты зрения), а также косоглазия). Целью окклюзии при амблиопии является принуждение к работе плохо видящего глаза и исключение влияние на него хорошо видящего закрытого глаза, подавляющего его зрительные впечатления) [2, с. 8].

Качественные *нарушения ходьбы (прямолинейность, длина шага, постановка стоп, равномерность)* у детей с нарушением зрения влекут за собой снижение количественных показателей и оказывают неблагоприятное воздействие на формирование основных движений [2, с. 8].

5. *В беге* у детей наблюдается излишнее напряжение ног и рук, широкая постановка стоп, нарушение согласованности в движениях, низкий наклон головы, отсутствие равномерности, темпа, прямолинейности.

6. При выполнении *прыжков* детьми допускаются ошибки во всех фазах (толчке, полете, приземлении) выполнения движения. Сила толчка слабая и это обусловлено тем, что зрительный контроль за действиями ног усилен и голова наклонена вперед, а руки при толчке безучастны. Одни дети приземляются сначала на одну ступню, затем приставляют другую, что вызывает нарушение равновесия, и даже падение. Другие дети приземляются тяжело на обе ноги с сильными боковыми раскачиваниями. Данные особенности говорят о *трудностях ориентировки ребенка в пространстве*, что приводит к снижению анализа и контроля за своими движениями [2, с. 9–10].

7. Характерны *нарушения координация и равновесия*, что обусловлено недостаточностью развития зрительно-двигательных взаимосвязей. Так при ходьбе ребенку приходится решать сразу несколько задач: правильно ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие движения (осанка, координация рук и ног), удерживание тела в определенном положении.

Как замечает Л. С. Сековец, при решении этих задач нормально видящий ребенок опирается на зрительно-двигательное восприятие, на имеющийся двигательный опыт, что позволяет ему точно и правильно совершать движения. Но у ребенка нарушение зрения сдерживает формирование зрительно-двигательных взаимосвязей, что отрицательно сказывается на овладении движениями, поэтому *необходима специальная работа по коррекции в развитии равновесия в специальных условиях и тесной взаимосвязи с лечебно-восстановительной работой*.

8. *Лазание по гимнастической лестнице* характеризуется недостаточной согласованностью зрительного контроля и движений рук и ног. Руки переставляются беспорядочно, с пропуском реек, одна рука накладывается на другую, что затрудняет процесс лазания, наблюдается большая напряженность ног, причем ноги значительно согнуты в коленях и прижаты к животу, ступни ног обхватывают перекладину. Туловище во время лазания наклонено в одну сторону, отмечаются боковые раскачивания, дети во время лазания используют больше приставной шаг, чтобы удобнее контролировать движения ног и видеть перекладины, на которые ставятся ноги [2, с. 11–12].

9. Наблюдается *своеобразие действий с предметами для метания*, в частности ребенок с нарушением зрения неоднократно меняет предметы, позу перед метанием, задает вопросы, долго устанавливает ноги в нужное место, меняет положение рук. При замахе отводит глаза в сторону бросающей руки, но сам *бросок взглядом не сопровождает*. А отсутствие прослеживания взором полета мяча вызывает произвольность его при падении, что в итоге приводит к низким количественным показателям при метании, а также метание правой и левой рукой вдаль характеризуется слабой силой броска, недостаточным замахом, свободная от метания рука не участвует в выполнении движения. В большинстве случаев она прижата к груди, опущена вниз, кисть при этом сжата в кулак. Излишнее напряжение свободной руки также усугубляет неточность выполнения движения. Навык фиксации взором выполняемых действий у детей с нарушением зрения сдерживается в развитии [2, с. 12–13].

10. Недостаточный уровень физического развития (в узком значении) – несоответствие антропометрических показателей (рост, масса тела, окружность грудной клетки) средневозрастным показателям.

11. *Низкий уровень физических качеств*: ловкости, координации, быстроты реакции, выносливости и др. [1, с. 14–15].

12. *Бедный двигательный опыт, малый запас двигательных умений и навыков*, своеобразие формирования двигательных умений (прямое подражание невозможно).

13. *Трудности освоения игр большой подвижности*.

14. *Выраженное снижение двигательной активности, недостаточность умений и навыков пространственной ориентировки* [1, с. 14–15].

Как отмечает Л. С. Сековец, выделенные выше особенности двигательной сферы детей с нарушением зрения обусловлены отсутствием или неполнотой и нечеткостью представлений о пространстве, в котором они находятся, и во многом зависят от степени нарушения зрения и свидетельствует о том, что дети с нарушением зрения физически слабы и нуждаются в специальной коррекционной помощи в процессе физического воспитания.

### **6.3. Основные виды деятельности и задачи физического воспитания детей с нарушениями зрения**

Виды детской деятельности в условиях дошкольной образовательной организации призваны обеспечивать полноценное физическое развитие дошкольника с нарушениями зрения. Это могут быть [1, с. 100–101]:

- занятия физической культурой (по медицинским показаниям адаптивной);
- физкультурно-оздоровительные занятия в течение дня: утренняя гимнастика, двигательные разминки (динамические паузы) между статическими видами деятельности, подвижные игры на координацию и равновесие, воздушные ванны и дыхательная гимнастика после дневного сна, подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- занятия ритмикой;
- подвижные игры;
- упражнения на прaxies рук, массаж кистей и пальцев;
- упражнения в ходьбе;
- слушание рассказов, детских литературных произведений об основных движениях, о занятиях физическими упражнениями.

*Виды детской деятельности в условиях образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах с актуализацией физического развития слабовидящего дошкольника [1, с. 101–102]:*

- самообслуживание с выполнением культурно-гигиенических умений и навыков поддержания чистоты тела и охраны здоровья, зрения;
- спонтанные игры-упражнения с подручными атрибутами (мячи, ленты, обручи и др.);
- спонтанные ритмические, танцевальные движения под музыку;
- досуговая деятельность.

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются [1, с. 40–42]:

- создание условий для повышения двигательной активности ребенка, укрепления здоровья, охраны и повышения функциональной деятельности сохранных анализаторов;
- развитие различных видов двигательных умений, ходьбы как естественного способа передвижения в пространстве;
- освоение основ безопасного поведения.

Рассмотрим подробнее содержание основных задач по физическому воспитанию:

*1. Для формирования двигательной активности взрослые:*

- организуют и проводят различные виды массажа частей тела ребенка, гимнастические упражнения, поддерживают инициативность ребенка в движениях;
- создают предметно-пространственную среду, обеспечивающую достаточную тренировку детей в основных упражнениях на этапе их формирования, а также, чтобы она побуждала и обеспечивала ребенку безбоязненное, уверенное, самостоятельное перемещение в ней доступным способом как внутри помещений организации, так и на внешней ее территории, для удовлетворения естественной потребности в движении.

*2. Для развития различных видов двигательных умений, ходьбы, как естественного способа передвижения в пространстве, необходимо:*

- развивать способности дифференцировать и различать части тела, выполнять ими движения и двигательные действия;
- учить действовать двумя руками с освоением умений хлопнуть в ладоши, брать предмет двумя руками, держать по одному предмету в каждой руке, одной рукой удерживать, другой – действовать;
- осваивать различные пространства организации, группового помещения, участка с преодолением препятствий (искусственных, естественных);
- развивать умения правильной ходьбы, интерес к ходьбе, поддерживать и обогащать положительные переживания, связанные с достижением цели посредством ходьбы;
- осуществлять пропедевтическую подготовку к усвоению основных движений;
- соблюдать индивидуальную дозированную нагрузку на организм с целью совершенствования двигательных навыков и умений;



– уделить внимание формированию правильных зрительных представлений о движении, используя игровые приемы, подвижные игры, специальные формы работы с детьми по физическому воспитанию.

*3. Для укрепления здоровья детей, охраны и повышения функциональной деятельности сохранных анализаторов необходимо:*

– организовать правильный режим дня, приучать детей к соблюдению правил личной гигиены;

– создавать предметно-пространственную среду, предупреждающую ослепление, зрительное напряжение, среду, безопасную для рук (пальцев, кожных покровов) как органов осязания;

– внимательно относиться к охране (предупреждение воспаления, травм) и развитию функций зрения, органов слуха, обоняния, осязания: контролировать, чтобы ребенок бодрствовал в очках (назначение врача), чтобы очки не вызывали болевых ощущений, следить за чистотой оптики.

*4. Для формирования навыков безопасного поведения* взрослые создают в Организации безопасную, безбарьерную среду, а также предупреждают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

Помните, что успешность коррекции движений зависит от взаимодействия зрительного и кинестетического контроля в результате применения специальных средств и методов, направленных на преодоление двигательных нарушений, снятие мышечного и эмоционального напряжения у детей с нарушением зрения.

#### **6.4. Условия коррекционно-педагогической работы по физическому воспитанию детей с нарушениями зрения**

Основные условия коррекционно-педагогической работы по физическому воспитанию разработаны Л. С. Сековец и заслу-

живают особого внимания педагогов в коррекционной работе с дошкольниками с нарушениями зрения [2, с. 22]:

1. *Соблюдение ортопедического режима*, в котором должны быть отражены его основные правила:

– сон на ровной, жесткой постели при нарушениях осанки и позвоночника;

– при плоскостопии и вальгусной установке стоп – ношение ботинок со шнуровкой и бинтование стоп;

– обучение детей правильной рабочей позе; правильно расположить руки, ноги, ровно держать туловище, голову;

– при ходьбе соблюдать осанку;

– стоять с опорой на обе ноги;

– правильно сидеть на стуле, за столом, контролировать себя (например, нельзя сидеть на коленях на полу, долго стоять с опорой на одну ногу) [2, с. 22].

2. *Уделять особое внимание офтальмологическому аспекту* при развитии и коррекции неполноценного зрения детей в условиях учебно-воспитательного процесса. Офтальмологический аспект в процессе развития зрительного восприятия рассматривается как взаимосвязь между зрительной функцией и условиями функционирования органа зрения (Л. А. Григорян, Т. П. Кащенко, 1994; Л. П. Григорьева, 1983; А. И. Каплан, 1979; Л. И. Кириллова, 1987) [2, с. 50].

Как замечает Л. С. Сековец: «...основные качества офтальмологического аспекта, которые реализуются в процессе зрительного восприятия: световая чувствительность, диапазон яркости, цвето-различение, контраст. Снижение этих качеств у детей при различных нарушениях зрения (косоглазие и амблиопия, близорукость, нистагм, атрофия зрительных нервов и др.) вызывает зрительный дискомфорт и затрудняет способность воспринимать форму, цвет, размер, яркость предметов и действий» [2, с. 50].

Поэтому снижение сенсорной информации, сенсорно-перцептивных и мыслительных процессов при неполноценном зрительном восприятии вызывает значительные затруднения у детей во всех видах деятельности, в частности в двигательной и пространственной ориентировке.

Отсюда следует, что особая роль в развитии зрительного восприятия отводится физическому воспитанию, принимая во

внимание, что восприятие движения – это отражение изменения положения, которое объекты занимают в пространстве. При обнаружении объекта на периферии поля зрения имеет место рефлекторный поворот глаз, в результате чего изображение объекта перемещается в центральное поле зрения, где и осуществляется различение и опознание объекта.

3. *Целенаправленное формирование у детей с нарушением зрения приемов и способов восприятия движений*, потому что информация о движении объектов создается двумя способами: при фиксированном взоре и с помощью прослеживающих движений глаз, а недоразвитие и нарушение зрения затрудняют восприятие движения. Это обусловлено нарушением остроты зрения, поля зрения, глазодвигательных и других функций зрительной системы [2, с. 51].

4. В организации зрительного восприятия у детей с нарушением зрения *на занятиях физической культурой и пространственной ориентировкой необходимо:*

**А.** Создать установку на восприятие (усвоение нового движения, действия в пространстве, изучение приспособления или оборудования, с которым выполняется действие).

**Б.** Формировать умение наблюдать. Наблюдение действий – более осмысленный процесс, чем простое восприятие (смотрение). В процессе наблюдения ребенка следует учить наблюдать: *вычленять наиболее важные моменты в движении, переключать внимание с одних элементов движения на другие, выполнять их в определенной последовательности*. Систематичность восприятия в процессе наблюдения позволяет проследить действие в динамике, видеть его изменения, выделять главное и второстепенное.

**В.** Предъявлять оптимальный объем информации на одном занятии. Слишком большой объем информации о движениях рассеивает внимание, создает напряженность при восприятии.

**Г.** Учитывать индивидуальные возможности детей (острота зрения, характер патологии) при восприятии предметов и действий в физическом воспитании.

**Д.** Регулировать в процессе восприятия словесную и наглядную информацию об объектах и действиях [2, с. 52].

**Е.** Обеспечивать страховку при выполнении упражнений, так как боязнь снижает точность восприятия, его полноту.

**Ж.** Готовить место для занятий и для выбора оборудования. Оборудование должно быть хорошо освещено, иметь контрастность сочетаний объектов и пространства при восприятии их детьми. Приспособления и пособия должны быть расположены в местах, доступных для восприятия.

*5. Учет всех офтальмо-гигиенических и педагогических требований с целью повышения функциональной активности зрения, зрительно-двигательной ориентации рекомендуется проводить в специальном зале:*

**А.** Специальные метки на физкультурном оборудовании [2, с. 52]:

– мячи, гимнастические палки, обручи имеют метки в виде ярко окрашенной точки диаметром от 5 до 30 мм (применяются специальные пособия с метками для сосредоточения на предмете, точного воспроизведения действия, его зрительного анализа);

– на канатах, веревках, скакалках имеются обозначения в виде полосы, бантика, с помощью которых дети ориентируются при выполнении общеразвивающих упражнений, выполняя действия в указанном направлении, определяют место сосредоточения взора, находят место для прыжков, определяют расстояние до объекта и т. д. (такие обозначения помогают детям координировать действия руки и глаза, согласовывать движения руки и ноги, определять направление при движении и свое положение в пространстве, при этом делая зрительный анализ своих действий и товарища).

**Б.** Подводящие дорожки к снарядам и месту игр и движений. Дорожки выполнены из цветного полиэтиленового материала. На них нанесены различные разметки (круги, прямоугольники, прямые и волнистые линии, плоскостное изображение стоп, что помогает детям двигаться к месту выполнения заданий уверенно, без зрительного напряжения, при этом сохранять правильную осанку и положение головы) [2, с. 53].

**В.** Во всех помещениях для занятий устанавливаются зеркальные стенки размером 3000×1500 мм. Это дает ребенку воз-

возможность осуществлять зрительный анализ за движением, давать самооценку выполняемым действиям.

**Г.** Использовать специальное оборудование, состоящее из наборов мишеней для метаний, приспособлений для прыжков и др. для развития зрительного анализа движений, коррекции двигательных нарушений. Такой подбор материала дает возможность одновременно с коррекцией двигательных нарушений решать задачи по зрительному анализу выполняемых действий, зрительной оценке пространства.

**Д.** В индивидуальной работе с детьми применяются оптические приборы (линзы, лупы, диаскопы). Детям предлагаются задания типа: «Посмотри на предмет через лупу», «Расскажи, какое видишь действие», «Совмести объекты», «Получи целостное изображение предмета или движения» и т. д.

**Е.** Использовать подвижные игры и игровые задания. Это могут быть настольные игры спортивного содержания: «Кольцеброс», «Бадминтон», «Баскетбол», «Хоккей» и др., которые позволяют решать задачи прослеживания, локализации, видения всего игрового пространства с учетом зрительных возможностей детей.

**Ж.** Занятия по физической культуре строятся на основе игровых ситуаций, обеспечивающих организацию ориентировочной деятельности для развития зрительного восприятия детей, включающих действия с различными моделями и схемами. Например, в подвижной игре «Самолеты» даются задания: «Выложи самолет по трафарету» или после «полета» – построить «пирамиду», «найти свое место» и др. [2, с. 54].

**З.** Использовать путеводители и специальные опоры, стационарно установленные в зале. Это поможет детям качественно выполнить движения и развить умения прослеживать действия руки. Особенно это помогает детям с низкой остротой зрения.

**И.** Использовать различные тренажеры: «Здоровье», «Педаль», «Змиевчанин». В работе с тренажерами задачи носят комплексный характер: развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости) и зрительного восприятия. Например, детям с расходящимся косоглазием даются задания: «Взор на точку», «Взор перед собой».

На тренажере «Змиевчанин» устанавливаются специальные мишени для сосредоточения, фиксирования взора в положении «вверх – вдаль». По характеру зрительной патологии при сходящемся содружественном косоглазии эти упражнения показали свою эффективность. Коррекционно-педагогическую значимость имеет тренажер для развития быстроты реагирования. С целью развития зрительного восприятия детям предлагается выполнить на нем следующие задания:

- быстро назвать цвет,
- назвать последовательность включения цвета,
- зафиксировать взором названный цвет в течение определенного времени, например 5–10 сек., по указанию воспитателя [2, с. 54].

**К.** Использовать средства наглядной информации в виде плоскостных и объемных кукол с целью создания представлений у детей о движениях и зрительного образа движений [2, с. 54–55].

Как отмечает Л. С. Сековец, использование кукол (объемных, плоскостных, разборных) вносит в занятия эмоциональный настрой, обогащает игровым содержанием. Но прежде всего *способствует развитию зрительных представлений* у детей о движении, способностей моделировать различные движения (общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, метание, прыжки и др.) по памяти, образцу-схеме, показу взрослого и одновременно сосредоточивая взор на движениях, выполняемых куклой, пытаюсь моделировать движения самостоятельно и воспроизводить их движения самому.

**Л.** Широко применять методы обводки (обводка фигуры человека, выполняющего различные задания), разбор предметов по величине (игра «Кто быстрее разберет предметы по величине, форме, цвету»). Наборы материалов должны быть в черно-белом изображении, цветном, силуэтном, что также дает возможность оценивать различные действия при целенаправленном зрительно-сенсорном анализе [2, с. 57].

**М.** Формирование различных способов восприятия движений должно протекать при опоре как на зрительные, так и на слуховые и кинестетические функции.

## 6.5. Особенности проведения физкультурных занятий

Занятия физической культурой являются основной формой организации физического воспитания детей с нарушением зрения, поэтому выделим основные особенности их организации.

Занятие проводится по общепринятой структуре и состоит из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых имеет конкретные задачи по развитию различных двигательных навыков и умений [2, с. 60–68].

**I. Вводная часть** (ее продолжительность в младшей группе: 2–3 минуты, в средней: 3–4 минуты, в старшей: 4–5 минут, в подготовительной: 5–6 минут). *Цель:* подготовка организма ребенка к предстоящей физической нагрузке. *Планируются:* ходьба и бег, построения и перестроения, специальные упражнения, укрепляющие мышцы ног и стопы, а также упражнения, формирующие правильную осанку, развивающие ориентировку, игры на развитие внимания, слуха, осязания.

В этой части занятия используются все виды ходьбы и бега. В группах для детей с нарушением зрения важно придать этим упражнениям коррекционную направленность, способствующую развитию осязания, слуха, т. е. включению в деятельность сохранных анализаторов (ходьба с закрытыми глазами, ходьба спиной, упражнения на равновесие, на развитие внимания). Обязательным компонентом вводной части является бег, до 20 сек. в младших группах, в старших – 40 сек. Бег, используемый в этой части занятия, необходимо давать по-разному: иногда под музыку, без музыки, когда идет отработка техники бега, музыка не используется. Бег детьми выполняется в индивидуальном темпе, в связи с особенностями их физического развития и недостатками зрительной функции. Хороший эффект оказывает использование танцевальных шагов. В этой части занятия даются упражнения, легко дозируемые и не требующие длительной подготовки и выполнения.

**II. Основная часть** (в младших группах длительность от 10 до 15 минут, в старших – от 15 до 20). *Цель:* обучение детей новым упражнениям, повторение пройденного материала, отработка основных двигательных навыков путем лазания, пре-

одоление препятствий, упражнений на равновесие, бег, прыжки, игры и т. д. *Планируются:* общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (флажки, кубики, кегли, мячи, палки, ленты и др.), которые проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота, а затем ног, упражнения на расслабление. То есть структура общеразвивающих упражнений та же, что и для нормально видящих дошкольников.

**Правила планирования общеразвивающих упражнений для детей с нарушениями зрения:**

1. Включать в комплекс упражнений коррекционные задания (упражнения на формирование осанки, координацию движений, на развитие и укрепление органов дыхания и кровообращения, которые должны быть скоординированы с упражнениями для мышц глаз).

2. Количество упражнений увеличивается от 3 до 8 повторений.

3. Необходимо во всех возрастных группах включать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку и др. Упражнения из этих исходных положений способствуют укреплению мышц живота, что положительно влияет на формирование осанки детей.

4. Планировать 3–4 основных движения.

5. Новый материал не должен превышать 25% от общего количества движений. Новое – всегда только одно. Если берется новый комплекс общеразвивающих упражнений, то основные движения должны быть известными. Новое упражнение или движение надо разучивать в начале той части занятий, где они запланированы.

**Требования к подбору основных движений:**

1. Включать в содержание основной части прыжки, метание, лазание.

2. Сложные задания, связанные с овладением нового материала, давать в начале основной части занятия, когда физическая работоспособность, зрительное восприятие ребенка находятся на высоком уровне.

3. В конце основной части дают движения на закрепление, т. е. их включают в подвижную игру.



4. Сочетание основных движений должно обеспечивать решение как основных задач физического воспитания, так и коррекционных.

5. Упражнения спокойного характера сочетаются с более интенсивными (подлезание с бегом и др.).

6. Нецелесообразно включать в задание движения, требующие поочередного выполнения (метание в цель, прыжки в высоту, длину). Дети устают ждать, когда придет их очередь, в результате внимание, заинтересованность снижаются.

7. После нового упражнения, потребовавшего от детей довольно большого внимания, не следует давать упражнения и игры, которыми дети овладели еще недостаточно.

В содержание основной части занятия входит подвижная игра: у малышей – в целях пополнения двигательного опыта и корректировка в большом пространстве; у старших – с целью закрепления двигательных навыков и совершенствования зрительных функций [2, с. 60–68].

**При организации подвижной игры на занятии учитываются принципы ее отбора [2, с. 72]:**

1. В игре не должен повторяться тот вид движений, в котором только что упражнялись дети (например, после упражнений в лазании брать игру «Ловля обезьян»), т. к. в основном движении и игре решается одна и та же задача. Однообразные движения воздействуют на одни и те же группы мышц, а это быстро утомляет организм ребенка.

2. Нельзя включать в занятия игры, требующие от детей действий очередности («Кот и мыши», «Горелки» и др.). В таких играх ребенок больше стоит, чем двигается, а это снижает моторную плотность занятия.

3. В занятие не включаются игры, незнакомые детям, чтобы не тратить времени на их разучивание, что также снижает плотность занятия.

4. Обязательно учитываются зрительные нарушения всех детей и в зависимости от этого планируются игры.

При проведении игр всегда *особое значение имеют правила безопасности*. Это значит, что инструктор учит детей строго выполнять правила, обеспечивающие безопасность, особенно на этапах разучивания (бег в одну сторону, исключение встреч-

ного бега), приучает детей к остановке по сигналу и т. д. Детям нужны знания о правилах игры, их содержании.

**III. Заключительная часть занятия.** *Цель:* урегулировать состояние организма ребенка, подготовить к последующим режимным моментам и переходу от интенсивной деятельности к спокойной. *Проводятся* покойные игры типа: «Найди предмет, найди и промолчи, узнай по голосу», а также хороводные игры с движениями и использование ритмических движений, танцевальных упражнений. Эти игры способствуют сохранению эмоционального подъема детей, более динамичному восстановлению пульса (пульс должен прийти к исходному в течение 3 минут). Игры, в которых дети стоят или сидят, включать не рекомендуется [2, с. 73].

*В заключительной части занятия рекомендуется проводить анализ.* Воспитатель или руководитель физического воспитания обращает внимание детей на то, как они занимались, чему научились на занятии, *но не на анализ поведения детей на занятии* [2, с. 73].

Анализ не должен занимать много времени, особенно в конце занятия. Целесообразнее закончить занятие на младших группах, похвалив всех, в старших можно просто сказать, что занятие закончено и дети уходят [2, с. 74].

## **6.6. Правила организации физкультурных занятий для детей с нарушениями зрения**

Необходимо учитывать положение о том, что на занятиях физической культурой ребенку приходится работать с опорой на зрение. Постоянный зрительный контроль приводит к быстрому утомлению детей на занятиях. Эту особенность следует учитывать при организации занятий и строить их с учетом зрительной нагрузки.

*1. Физкультурные занятия проводятся в соответствии с требованиями программ и показаний врача-офтальмолога.*

Поэтому структура занятий, их содержание, методы проведения зависят от характера зрительных нарушений, вторичных отклонений, уровня развития двигательных умений, навыков и особенностей лечебно-восстановительного процесса [2, с. 61].

2. *Необходимо опираться и использовать на занятии сохранные анализаторы: осязание и слух.* Особого внимания заслуживает замечание Л. С. Слепович о том, что у *слабовидящих* не тренированы в необходимой степени осязание и слух и часто они владеют ими хуже, чем слепые дети. [2, с. 61].

Например, при выполнении прыжка в высоту с разбега дети не могут сделать большого разбега, отходят не больше чем на 2–3 шага, т. к. с большего расстояния они не видят препятствия, теряют ориентировку, и прыжок не получается. Поэтому на физкультурных занятиях во время ходьбы и бега надо использовать такие ориентиры, которые бы способствовали использованию слуха и осязания. Например, в ходьбе по ограниченной плоскости можно использовать мягкие дорожки, сделанные из поролона, чтобы ребенок ногами ощущал пространство плоскости. В прыжках в длину с разбега, ориентировать детей на резиновую полосу (мягкая поверхность при прыжках «подсказывает» ребенку о месте отталкивания).

Хорошо ориентируются дети на различные звуковые сигналы. Это могут быть хлопки, удары в бубен, звон колокольчика, разные музыкальные звуки. С их помощью воспитатель может ориентировать детей, указывая направление ходьбы или бега, место сбора команд, определить нахождение водящего в игре и т. д.

3. *Строго соблюдать индивидуальный подход в обучении каждого ребенка.* Это нельзя понимать так, что на занятии каждому ребенку или группе детей должны даваться разные упражнения. Это значит, что перед всеми детьми ставится одна и та же задача, один и тот же программный материал, но результаты добиваются разными путями, а именно [2, с. 62]:

**А.** Ослабленным детям уменьшается нагрузка путем сокращения количества повторений, дистанций, снижения темпа выполнения упражнений. Например, в упражнениях на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке) одним детям дается задание пройти по скамейке, сохраняя равновесие, другим, более подготовленным детям, – пройти по скамейке с мешочками на голове, третьим – пройти по скамейке с перешагиванием через предметы.

**Б.** Особое внимание к детям, находящимся в периоде плеоптического лечения, когда ребенок вынужденно оказывается в

состоянии искусственного слабослышания и слепоты. Как правило, дети плачут, пытаются снять окклюзор, не вступают в контакт со сверстниками и воспитателями, неадекватно реагируют на требования старших. В этот период дети, плохо видя амблиопичным глазом, с трудом ориентируются в пространстве, среди окружающих предметов. Они предпочитают больше сидеть, меньше ходить и бегать. Движения их скованны, неуверенны. Они не всегда видят, как правильно выполнить движение, а это приводит к неправильному формированию двигательного навыка, исправление которого потребует от воспитателя дополнительной работы и внимания.

**В.** Учитывать особенности слабослышающих детей с разными формами слабослышания (атрофия зрительного нерва, катаракта и др.) и определять тактику в процессе взаимодействия на занятии по физической культуре:

– воспитатель должен держать в поле зрения этих детей: определяет местонахождение их на занятии так, чтобы они чувствовали себя свободно и не мешали остальным детям (например, при ходьбе в колонне друг за другом целесообразно поставить этих детей в конце колонны) [2, с. 63];

– при построении в звенья на общеразвивающие упражнения нужно ставить их в первый ряд звена или в отдельное звено, чтобы дети могли лучше видеть показ упражнений;

– при выполнении упражнений, движений надо давать им посильные задания, активизировать деятельность детей так, чтобы они не чувствовали себя худшими и во всем последними, т. к. это может привести к неверию в свои силы, нежеланию заниматься;

– облегчить задание незначительно, помогая ребенку, но добиться, чтобы он выполнил его как все дети; этим детям необходима дифференцированная нагрузка на занятии (например, в упражнениях скоростно-силового характера уменьшить для них нормативы, видоизменить упражнения с целью снижения нагрузки).

*4. Помнить о детях, имеющих противопоказания к занятиям физической культурой [2, с. 63]:*

– при таких заболеваниях, как глаукома, высокая осложненная близорукость, афазия, заболевание сетчатки, противопока-

заны движения, связанные с резкими и длительными наклонами головы вниз, сотрясением тела, резкими прыжками и др.;

– дети, прооперированные по поводу сходящегося или расходящегося косоглазия: им противопоказаны упражнения с внезапными и значительными усилиями (сопротивления, прыжки) (надо избегать упражнений, игр, где ставится задача попадания мяча в цель), таким детям чаще следует устраивать зрительный отдых) [2, с. 63].

5. С целью предупреждения травматизма на занятиях по физической культуре [2, с. 75–76]:

– предварительно проверить места проведения занятий (особенно на площадке или участке);

– при выполнении упражнений, таких как прыжки, ходьба по скамейке, бревну, обязательно обеспечивать страховку, т. е. педагог сопровождает ребенка при движении;

– в беге не используется движение навстречу друг другу;

– в метании используется поочередный способ;

– при выполнении основных движений целесообразен индивидуальный или подгрупповой способ организации;

– фронтальный способ организации применяется там, где нет опасности для ребенка;

– подготовка занятия с учетом возможностей детей, системность занятий с использованием опор или физической помощи педагога, обучение приемам «мягкого» падения, удержания [2, с. 75–76].

## **Список литературы**

1. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования слабовидящих детей. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 07 декабря 2017 г. Протокол № 6/17 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/wp-content/uploads/2017/12/PrAООП-DO-slabovidyashhih-detej-3-.pdf> (дата обращения: 14.04.2019).

2. Сековец, Л. С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения [Электронный ресурс] / Л. С. Сековец. – Н. Новгород : Издатель Ю. А. Николаев, 2001. – 168 с. : ил. –

Режим доступа: [http://sekovets\\_fv\\_deti\\_s\\_narusheniem\\_zreniya.doc](http://sekovets_fv_deti_s_narusheniem_zreniya.doc)  
(дата обращения: 15.04.2019).

3. Семаго, М. М. Типология отклоняющегося развития: Модель анализа и ее использование в практической деятельности / М. М. Семаго, Н. Я. Семаго ; под общ. ред. М. М. Семаго. – М. : Генезис, 2011. – 400 с.

4. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2019. – 384 с. – (Бакалавр и специалист).

5. Специальная дошкольная педагогика : учебное пособие / Е. А. Стребелева, А. Л. Венгер, Е. А. Екжанова и др. ; под ред. Е. А. Стребелевой. – М. : Академия, 2001. – 312 с.

6. Специальная педагогика / под ред. Н. М Назаровой. – М. : Академия, 2000. – 400 с.

7. Специальная психология / под ред. В. И. Лубовского. – М. : Академия, 2003. – 464 с.

## 7. Особенности физического воспитания детей с нарушением слуха

### 7.1. Категории детей с нарушением слуха

Р. М. Боскис выделила две основные категории детей с недостатками слуха: **глухие и слабослышащие** [8, с. 286–288].

**Глухие (неслышащие)** дети – это дети, нарушение слуха которых не позволяет естественно воспринимать речь и самостоятельно овладевать ею. В зависимости от состояния речи среди глухих выделены:

- дети без речи *ранооглохшие*, родившиеся с нарушенным слухом или потерявшие слух до начала речевого развития;
- дети с речью *позднооглохшие*, потерявшие слух в период, когда речь была сформирована.

**Слабослышащие** – дети с частичным нарушением слуха, при котором *возможно самостоятельное речевое развитие хотя бы в минимальной степени*. Состояние слуха слабослышащих детей характеризуется большим разнообразием: *от небольшого нарушения восприятия и понимания шепотной речи до резкого ограничения восприятия и понимания речи разговорной громкости*.

Но главное то, что многие *слабослышащие* дети, обладая различными степенями сохранного слуха, не умеют пользоваться им в целях познания и общения.

*Позднооглохшие* дети дошкольного возраста – это дети, у которых нарушение слуха сказывается на их поведении, что проявляется в разнообразных реакциях на возникающие в быту повседневные звуки. У такого ребенка можно наблюдать отсутствие реакций на увеличение звука аудиовизуальной техники, отстранение от взрослого при его попытке сказать что-либо на ушко, вздрагивание при неожиданных резких звуках [7, с. 5].

Некоторые дети становятся расторможенными, капризными, агрессивными, а другие, наоборот, уходят в себя, избегают общения с окружающими.

*Речь разрушается постепенно*, и уже через один-два месяца после потери слуха обнаруживаются ее качественные измене-

ния, которые проявляются как в собственной речи ребенка, так и в восприятии речи окружающих, точнее – в реакции на нее. Сначала нарушения речевого поведения становятся заметными в непривычных для ребенка речевых ситуациях (то есть слышимая им раньше речь как бы пропала, но в знакомой обстановке ребенок еще помнит, как надо себя вести). Вскоре выявляются изменения в качестве речи самого ребенка, затрагивающие ее звуковой, лексический и грамматический строй. Завершающим этапом становится потеря речи.

Взрослые не всегда готовы понять и принять изменения, которые происходят в речи оглохшего ребенка и пытаются объяснить их разными причинами – невнимательностью, рассеянностью, ослаблением памяти, упрямством, стремлением подражать особенностям речи других [7, с. 6].

## **7.2. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями слуха**

Образовательный процесс для детей с нарушенным слухом строится с учетом специфики их психического развития, что вызывает необходимость их описания:

### **Особенности речевого развития [7, с. 4–5]**

Дефицит слуховой информации порождает различные отклонения в речевом развитии, которые зависят от многих факторов, таких как:

- степень и сроки снижения слуха,
- уровень общего психического развития,
- наличие педагогической помощи,
- речевая среда, в которой находился ребенок.

Многообразные сочетания этих факторов обуславливают особенности речевого развития ребенка с нарушениями слуха. Необходимо заметить, что чем меньше снижен слух у ребенка, тем выше уровень его речевого развития.

Однако у большинства слабослышающих детей к началу дошкольного обучения речевое развитие находится на низком уровне: они знают лишь небольшое количество слов, как правило, воспроизводят названия игрушек и бытовых предметов в лепетной и усеченной форме.



Немногие дети (старше трех лет) владеют незначительным объемом элементарных аграмматично построенных фраз, которые как по содержанию, так и по структуре отличаются от синтаксических конструкций речи слышащих сверстников.

Для нашего анализа особенностей речевого развития детей ценны следующие положения:

1. Многие слабослышащие дошкольники не понимают обращенной к ним речи и ориентируются в общении на такие факторы, как действия, естественные жесты и эмоции взрослых.

2. Дети с легкой и средней степенью тугоухости могли бы понимать окружающих, но нередко их восприятие речи приобретает искаженный характер из-за не различения близких по звучанию слов и фраз.

3. Искаженное восприятие речи окружающих, ограниченность словарного запаса, неумение выразить себя – все это нарушает общение с другими детьми и взрослыми, что отрицательно сказывается на познавательном развитии и формировании личности детей, что вызывает необходимость учета описанных выше особенностей речевого развития в образовательном процессе.

Вместе с тем по мере взросления постепенно развиваются и умение поддерживать речевой контакт, и способность к оценке собственных действий и поступков [7, с. 4–5].

**Особенности развития восприятия.** В развитии всех видов ощущений и восприятий у детей с недостатками слуха имеются специфические особенности восприятия [1, с. 31–38]:

1. У детей наблюдается замедленное по сравнению со слышащими сверстниками узнавание предметов. Это обусловлено замедленным формированием у слабослышащих детей произвольности процесса восприятия, трудностями анализа и синтеза предметов в прошлом опыте.

2. Слабослышащие дети различают многие предметы по форме. Это свидетельствует о компенсаторных возможностях развития восприятия у детей с нарушениями слуха, в частности о возможности формирования у них такого свойства восприятия, как осмысленность. Необходимо помнить, что зрительное восприятие формы предметов складывается в практической

предметно-манипулятивной деятельности детей при одновременном овладении соответствующими обозначениями.

3. Способны складывать разрезные картинки из 2–5 частей. Но способности синтезировать целое, формируются у детей с нарушениями слуха медленнее, им труднее дается единый аналитико-синтетический процесс, а неполнота анализа часто приводит к неверному объединению элементов.

4. При восприятии изображений, картин слабослышащие дети испытывают затруднения в восприятии и понимании перспективных изображений, пространственно-временных отношений между изображенными предметами; у них возникают трудности в восприятии предметов в движении, в необычном ракурсе, при восприятии контурных изображений; дети не узнают предмет, если он частично закрыт другим.

5. Наблюдается замедленность процесса приема и переработки тактильной информации, восприятия зрительных сигналов. Однако с возрастом скорость приема и переработки глухими зрительной информации приближается к соответствующему показателю нормально развивающихся сверстников, что еще раз подтверждает ведущую роль обучения в развитии детей с нарушениями слуха.

Однако необходимо помнить, что при нарушении слуха компенсация отсутствующего слухового контроля осуществляется за счет увеличения роли сохранных анализаторов. Но для ребенка с нарушениями слуха зрительное восприятие – это и главный источник представлений об окружающем мире, и канал, обеспечивающий возможности общения с другими людьми, восприятия обращенной к нему речи.

Отмечаются специфические **особенности развития мышления** [1, с. 51–61]:

1. Слабослышащие дети приобретают умение решать наглядно-действенные задачи в более старшем возрасте по сравнению со слышащими сверстниками, которые решают подобные задания уже в младшем возрасте.

2. С большим трудом усваивают названия действий, а именно дают недостаточно полную характеристику действий, а иногда ограничиваются только описанием предмета, с которым производится действие.

3. Наблюдаются трудности в становлении всех мыслительных операций (синтеза, анализа, сравнения, обобщения).

4. Уровень развития словесно-логического мышления зависит от развития речи ребенка. Дети длительное время мыслят не словами, а образами, что обуславливает отставание в словесно-логическом мышлении, где мыслительные операции имеют специфические особенности за счет преобладания образного мышления над понятийным.

#### **Особенности развития внимания [1, с. 38–41]:**

1. Характерно более позднее становление высшей формы внимания – произвольного и опосредствованного, что обусловлено отставанием в развитии речи, способствующей организации и управлению собственным поведением.

2. Свойственно *неустойчивость внимания*. Обусловлено тем, что для детей с нарушением слуха большее значение имеет зрительное восприятие, а это значит, что основная нагрузка по переработке поступающей информации ложится на зрительный анализатор. Отсюда слабослышащие дети быстрее и больше утомляются, чем нормально слышащие, следствием этого является усиление неустойчивости внимания.

3. Отмечаются трудности *переключения внимания*, им требуется больше времени на «вработывание», что приводит к снижению скорости выполняемой деятельности, увеличению числа ошибок.

4. Продуктивность внимания у слабослышащих дошкольников в большей степени, чем у их слышащих сверстников, зависит от изобразительной выразительности воспринимаемого материала.

Таким образом, в процессе обучения слабослышащих детей для привлечения и регуляции их внимания важно использовать различные виды чувствительности, например тактильную и вибрационную.

#### **Особенности развития памяти [1, с. 41–47]:**

1. При произвольном запоминании наглядного материала слабослышащие дети по всем показателям развития образной памяти отстают от нормально слышащих сверстников: в дошкольном возрасте *хуже запоминают места расположения предметов*.

2. Слабослышащие дети *реже пользуются приемами опосредствованного запоминания, что отрицательно сказывается на сохранении образов в памяти.* Перечисленные особенности произвольного и произвольного запоминания наглядного материала накладывают отпечаток и на прочность запоминания, на длительность хранения материала в памяти.

3. В развитии *словесной памяти* наблюдаются большие сложности, поскольку даже в условиях специального обучения отставание в развитии словесной речи приводит к отставанию в развитии словесной памяти. На успешность запоминания слов слабослышащими детьми оказывает влияние то, к какой грамматической категории относятся слова, поэтому *дети прежде всего овладевают существительным, имеющим прямую предметную отнесенность.*

Трудности, испытываемые детьми в запоминании слов, связаны с особенностями овладения ими словесной речью, а именно:

– во-первых, во время обучения речи слово воспринимается слабослышащим ребенком не как смысловая единица, а как последовательность элементов (слогов, букв), на фиксацию которых он затрачивает значительные усилия (*отсюда искажения буквенного состава слова, пропуски и перестановки букв и слогов*);

– во-вторых, не достигается дифференцированность значений слов, относящихся к одной ситуации;

– в-третьих, реже используются приемы опосредствованного запоминания, например группировка слов по смыслу.

Предложения и тексты не всегда выступают как единые смысловые единицы. Это зависит от уровня и глубины понимания детьми с нарушениями слуха *предложений и текстов.* Поэтому дети воспроизводят предложения с пропущенными словами, что нарушает их смысл. Часто дети могут вспомнить только часть предложения, переставляют и заменяют слова. В результате предложение становится аграмматичным. Недостаток прочно установившихся связей между словами, соответствующих нормам языка, приводит к тому, что слабослышащим детям бывает трудно удержать в памяти предложение как целое и воспроизвести его.

Необходимо отметить, что все виды работ по развитию памяти детей будут эффективны только при интенсивном развитии словесной речи – расширении активного словаря, обучении их производить адекватные замены одних слов другими, близкими по смыслу, совершать пересказ текста своими словами. Из этого следует, что все направления работы по развитию словесной памяти детей должны быть иметь свою цель – *формирование осмысленного запоминания* [1, с. 41–47].

**Особенности развития эмоциональной сферы детей с нарушениями слуха.** Социальная ситуация, в которой оказывается ребенок с нарушениями слуха, имеет важное значение в формировании у него особенностей в развитии эмоций, становлении определенных черт личности и поведения [6, с. 71–78]:

1. Характерны трудности в усвоении социального опыта, так как нарушение словесного общения частично изолирует слабослышащего ребенка от окружающих его говорящих людей, детям не доступно восприятие выразительной стороны устной речи и музыки.

2. Отставание в развитии речи отрицательно сказывается на осознании своих и чужих эмоциональных состояний и обуславливает упрощенность межличностных отношений.

3. Наблюдаются трудности в формировании сопереживания другим людям и героям художественных произведений, что обусловлено более поздним приобщением к художественной литературе.

4. В обычных условиях детям с нарушениями слуха малодоступно восприятие речевой эмоционально измененной интонации (для ее восприятия необходима специальная слуховая работа со слуховыми аппаратами и кохлеарными имплантатами).

5. Затруднено понимание желаний, намерений, переживаний сверстников, обусловлено тем, что у детей ограничено словесное и игровое общение, а также невозможность слушать и понимать чтение рассказов, сказок. Однако необходимо обратить внимание педагогов на то, что у детей отмечается тяга к сверстнику, которая выражается в попытках приблизиться, обнять понравившегося сотоварища, погладить его по голове. Но эти попытки чаще всего у сверстников не встречают ответного чувства и воспринимаются как помеха, стесняющая движения и

общение. Чаще всего дети отмахиваются от них, не воспринимая их поведение как проявление симпатии, что явно не способствует формированию дружеских взаимоотношений. Все это вызывает необходимость учитывать эту особенность в процессе инклюзивного образования.

6. Дети, недавно пришедшие в детский сад, ищут сочувствия у взрослых (педагогов, воспитателей); оторванные от дома, они ждут от них ласки, утешения, защиты. В начале пребывания в детском саду дети не приходят на помощь товарищам, не выражают сочувствия друг к другу.

Таким образом, педагоги должны помнить, что четкие внешние проявления (мимика, жесты, пантомимика), понятность и однозначность ситуации имеют большое значение для адекватного опознания слабослышащими детьми дошкольного возраста эмоционального состояния другого человека и будут способствовать быстрой адаптации к дошкольному учреждению.

7. У детей необоснованно долго сохраняется завышенная самооценка. Это объясняется тем, что с раннего возраста они находятся в зоне положительного оценивания своих достижений со стороны взрослых. Отсюда возможны и проявления агрессивного поведения, которое будет связано с реальным оцениванием возможностей ребенка с нарушением слуха со стороны педагога и сверстников.

*Игровая деятельность.* Слабослышащие дети испытывают трудности при использовании предметов-заместителей в сюжетно-ролевых играх. Но, как показала практика, чем более самостоятелен ребенок, чем большим количеством бытовых действий с предметами, игрушками он овладевает, тем выше его уровень игровой деятельности. Однако в среде нормально развивающихся детей испытывает трудности в организации совместной игры, что обусловлено проблемами общения со сверстниками [9, с. 332–333].

Прогноз развития и адаптации в целом достаточно благоприятный, он тем лучше, чем меньше выражены нарушения слуха и раньше начаты реабилитационные мероприятия, такие как обеспеченность слуховыми аппаратами и квалифицированная сурдопедагогическая и техническая помощь по их обслуживанию.

### **7.3. Особенности физического развития детей с нарушениями слуха**

Выделенные выше особенности в психическом развитии детей с нарушениями слуха определяют специфику их физического развития, которая обусловлена снижением слуха и нарушением деятельности вестибулярного аппарата [1; 7, с. 40–41; 10, с. 114]:

1. Статические и локомоторные функции отстают в своем развитии. Уже на первом году жизни у детей отмечается отставание в сроках удержания головы, позднее овладение ходьбой. В раннем и младшем дошкольном возрасте дети часто не владеют тем двигательным опытом, который есть к этому времени у слышащих детей: не умеют бегать, прыгать, лазать, производить простейшие движения по подражанию взрослым.

2. В раннем возрасте более низкие, по сравнению с нормой, показатели роста, массы тела и окружности грудной клетки.

3. Сформированные движения характеризуются нарушением координации, ориентировки в пространстве, боязнью высоты, замедленностью и скованностью движений.

4. При выполнении многих движений, в том числе и бытовых, дети производят излишний шум, неритмичные и замедленные движения, так как у детей нарушен контроль за движениями со стороны слухового анализатора.

5. Нарушения моторики, шаркающая и шаткая походка при ходьбе и полусогнутые ноги при маленькой амплитуде движений рук и небольшом наклоне туловища при беге, излишний шум при выполнении действий. Поэтому движения не имеют пластичности и точности.

6. Часто встречаются нарушение осанки, сколиоз, сутуловатость, плоская грудная клетка, крыловидные лопатки, плоскостопие.

7. Ярко выражено отставание в скорости двигательной реакции и одиночного движения.

8. Отставание в развитии двигательной памяти и снижение статического и динамического равновесия. Отсутствие равновесия в деятельности вестибулярного анализатора является приспособительной реакцией в статике и моторике, которая

проявляется такими дефектами, как широкая постановка ног при ходьбе и беге, повышение плоскостопия, большая степень изогнутости позвоночника, нарушения осанки.

9. В дыхательной системе имеются такие отклонения, как недостаточность жизненной емкости легких, неумение согласовывать дыхание с ритмом устной речи.

Однако следует заметить, что правильное физическое воспитание компенсирует недостатки физического развития детей с нарушениями слуха. На занятиях физической культурой дети реализуют естественную потребность в перемещении, в то же время движение служит условием развития познавательной деятельности, приобретения нового опыта и новых впечатлений, формируется самостоятельность и уверенность в умении управлять своим телом.

#### **7.4. Основные задачи и формы физического воспитания для детей с нарушениями слуха**

*Основными задачами физического воспитания детей с нарушениями слуха являются [11, с. 121]:*

- создание условий для гармоничного физического развития, укрепления здоровья;
- закаливание детского организма;
- развитие потребности в двигательной активности;
- формирование основных движений и двигательных качеств;
- развитие и тренировка функции равновесия;
- формирование правильной осанки;
- коррекция и профилактика плоскостопия;
- развитие дыхания, координации движений и ориентирования в пространстве.

Физическое воспитание осуществляется в процессе всей коррекционно-воспитательной работы. *Основными формами физического воспитания являются:* утренняя гимнастика, подвижные игры на прогулках и в перерыве между занятиями, физкультминутки, фонетическая ритмика, физкультурные заня-



тия, свободная деятельность детей в дневное и вечернее время [7; 11, с. 121].

*Утренняя гимнастика* проводится во всех возрастных группах под руководством воспитателя. Комплекс упражнений должен соответствовать возрасту, индивидуальным возможностям детей и включать знакомые детям, отработанные упражнения на развитие и координацию основных движений, развитие равновесия, формирование правильной осанки.

Необходимо использовать звуковые сигналы (музыкальные инструменты) или музыкальное сопровождение (аудиозаписи) [7; 11, с. 121].

*Подвижные игры* проводятся на прогулках и в перерывах между занятиями. Они позволяют детям сменить вид деятельности, отдохнуть после активной работы на занятиях. Игры между занятиями должны быть хорошо знакомы детям, просты и доступны для участия. В процессе проведения подвижных игр особое внимание уделить формированию реакции *на словесный или звуковой сигнал* [7; 11, с. 121].

*Физкультминутки* проводятся, как правило, в середине занятия, после появления признаков утомления. Длительность физкультминутки от 3 до 5 минут, в нее включаются несколько упражнений, которые обычно носят игровой характер, или подвижная игра. Целесообразно связывать движения с содержанием занятия: например, имитировать катание на коньках или лыжах, бросание снежков в процессе занятия по лексической теме «Зима», подражать движениям животных при изучении темы «Дикие и домашние животные». В некоторых случаях, по желанию сурдопедагога, взамен физкультминутки может быть проведена фонетическая ритмика.

*Фонетическая ритмика* – это система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, слов, текстов) сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса) [11, с. 122]. Занятия фонетической ритмикой включают в себя упражнения по развитию речевого дыхания, силы голоса, темпа, игры, помогающие обрести раскованность и непринужденность. Суть метода заключается в следующем: детям предлагают для подражания различные виды движений и их комбинации, а движения сочетаются с про-

изнесением звуков, звукосочетаний, слогов, слов с проговариванием фраз и даже коротких текстов. Обязательное условие занятий – это эмоционально-положительный фон, активное использование жестов, мимики, интонационного языка. Фонетическая ритмика как метод работы над произношением слабослышащих детей был заимствован группой российских педагогов под руководством Э. И. Леонгард у специалистов реабилитационного центра в Хорватии. В основе фонетической ритмики лежит положение о природосообразности в обучении детей, т. е. устная речь «физиологична», она состоит не только из звуков, но и включает в себя мимику и движения и произносительную деятельность, а это деятельность всего организма [10].

Подробные описания движений содержатся в работах Н. Д. Шматко, Т. В. Пелымской, Э. И. Леонгард, Т. М. Власовой, А. Н. Пфафенродт [10]. Необходимо заметить, что фонетическая ритмика давно перешагнула рамки работы со слабослышащими детьми. Эффективность данного метода в полной мере оценили логопеды, и фонетическая ритмика заняла прочное место в работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи.

*Физкультурное занятие* включает три части: вводную, основную и заключительную. Во вводной части необходимо подготовить детей к основной физической нагрузке, поэтому рекомендуется включать построение, объяснение задач, ходьбу, кратковременный бег и несложные упражнения, подготавливающие к выполнению основной нагрузки [11, с. 123].

В основную часть включать общеразвивающие упражнения, развитие основных движений и подвижную игру. Комплекс общеразвивающих упражнений должен состоять из упражнений для разных групп мышц: упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук; для мышц туловища; для ног.

В заключительной части предлагается легкий бег, спокойная ходьба, упражнения на внимание, координацию движений, подводятся итоги [11, с. 123].

Физкультурные занятия сопровождаются речевыми инструкциями, которые включают в себя как постоянно употребляемые в разных видах деятельности слова и фразы, так и специфические, обозначающие названия предметов и действий, которые с ними будут производиться. Необходимо обратить внимание пе-

дагогов на то, что речевой материал должен постепенно усложняться и увеличиваться в объеме, носить вспомогательную функцию и, главное, использоваться не в ущерб основным задачам физического воспитания [7, с. 73].

Содержание физкультурных занятий во всех возрастных группах определяется общими задачами физического воспитания и необходимостью коррекции недостатков в физическом и моторном развитии и их предупреждении.

В работе с детьми *раннего и младшего дошкольного* возраста необходимо уделить внимание развитию двигательной активности, формированию произвольного внимания, умению подражать действиям взрослого, формированию навыков поведения в зале, развитию эмоционально-волевой сферы [11, с. 123–124].

*В старших группах* важно научить детей правильно вести себя в коллективных играх, выдерживать свою роль, согласовывать свои движения с действиями других детей в подвижных играх, эстафетах, развивать умение реагировать на звуковые сигналы, самостоятельно выполнять упражнения не только по образцу, но и по словесной инструкции [11, с. 124]. *Свободная деятельность детей в дневное и вечернее время* создает хорошие возможности для двигательной активности, когда дети занимаются играми, рисованием, чтением, упражнениями на гимнастических снарядах. Их двигательной активностью необходимо руководить и следить, чтобы активные движения чередовались с занятиями за столом, спокойными играми, не допускать перевозбуждения в процессе коллективных игр.

## **7.5. Правила организации физического воспитания детей с нарушениями слуха**

Необходимо заметить, что недостатки в двигательной сфере детей с нарушениями слуха объясняются не только патологией органа слуха, но и несовершенством применяемой методики физического воспитания. Однако, как замечают С. О. Филиппова, Т. В. Воробьева, при оптимальной организации их двигательной деятельности дети могут приблизиться к норме, а по некоторым показателям и превзойти [11, с. 119].

С. О. Филиппова, Т. В. Воробьева выделили **основные правила организации физического воспитания детей с нарушениями слуха** в условиях дошкольной образовательной организации [11, с. 119–126]:

1. На занятиях по физической культуре дети обязательно должны общаться посредством словесной речи, а для адекватного опознания слабослышащими детьми эмоционального состояния другого человека необходимы четкие внешние проявления у педагогов мимики, жестов, пантомимики в процессе общения, понятность и однозначность ситуации.

2. Упражнения в ползании, лазанье, перелезание легко усваиваются и охотно выполняются детьми. Однако лазанье по гимнастической стенке у детей с нарушениями слуха отличается раскоординацией, замедленностью, неуверенностью, боязнью высоты. *Поэтому лазанье с опорой только на руки противопоказано детям, так как мышечно-связочный аппарат плечевого пояса недостаточно развит, дыхание при таком виде движений затруднено* [11, с. 126].

3. У многих глухих и слабослышащих детей имеются нарушения чувства равновесия. Зрительной и кинестетической чувствительности принадлежит большая роль в процессе компенсации функций двигательного анализатора, особенно таких, как сохранение равновесия, ориентировка в пространстве. Развитию этой функции способствуют специальные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и другие движения. Например, движения головой, повороты кругом в ходьбе и беге, остановки в беге по звуковому сигналу, остановки в беге с приседанием, изменение направления в беге друг за другом; ходьба по наклонной доске друг за другом вверх и вниз, ходьба по гимнастической лестнице друг за другом, с поворотом кругом, ходьба по скамейке боком приставными шагами, на носках, руки в стороны, встречная ходьба по гимнастической скамейке шириной 25 см с переходом на другую половину, держась за руки, удержание равновесия на одной ноге и т. п. [11, с. 127].

4. На занятиях во всех возрастных группах используется звуковое сопровождение: удары в бубен или барабан, которые служат сигналом для начала и окончания движений, их смены, регулирования скорости ходьбы, бега, частоты прыжков. Детей

необходимо учить останавливаться в ходьбе или беге при прекращении сигналов, ориентируясь только на слух, переходить от одного вида движений к другому.

5. Различные упражнения на формирование осанки в обязательном порядке включаются во все занятия при выполнении различных видов упражнений.

6. Глухие дети нуждаются в строгой организации, поэтому для наибольшей эффективности занятий целесообразно участие в них двух взрослых (на группах компенсирующей направленности).

7. При выполнении упражнений может требоваться страховка, так как многие дети имеют нарушения равновесия, поэтому взрослый должен поддерживать ребенка при выполнении координационно трудных упражнений для предотвращения возможных травм.

8. *Дети с нарушениями слуха не могут услышать объяснение, поэтому педагог, показывающий упражнение, должен быть хорошо виден.* С этой целью важно располагать необходимый инвентарь (палки, лестница, мячи, кубики) перед сидящими детьми или усаживать их так, чтобы были видны гимнастические снаряды, необходимые для данного занятия.

9. *Каждое новое движение сначала показывается детям без словесного сопровождения* (использование карточек, раскрывающих последовательность выполнения упражнения), затем упражнение воспроизводится детьми по подражанию.

После того как ребенок хорошо усвоит движение, взрослый вновь показывает знакомое движение, но уже проговаривая словесную инструкцию.

Далее сначала взрослый проговаривает движение и только потом повторяет упражнение.

В дальнейшем все разученные детьми движения выполняются исключительно по словесной инструкции.

Речь взрослого на физкультурном занятии должна быть немногословной и включать в себя минимум слов и фраз, которые нужны для точного выполнения упражнений.

Важно также помнить, что детям с нарушениями слуха на всех этапах развития при выполнении физических упражнений необходима помощь взрослого в виде показа, причем детям да-

*ется образ движения в целостном виде, без акцентирования внимания на отдельных элементах.*

**10.** Должное внимание уделять воспитанию у детей чувства ритма, умения различать тактильно-вибрационные и доступные звуковые сигналы (постукивание по столу рукой, по полу ногой, шум проезжающего по улице транспорта, сигнал электропоезда, залпы праздничного салюта и т. п.).

Следить за тем, чтобы у детей не образовалась шаркающая походка, чтобы они научились без стука закрывать двери, бесшумно передвигать и ставить стулья, гимнастическое оборудование и т. д.

**11.** На занятиях целенаправленно проводятся упражнения на развитие речевого дыхания, способствующие формированию правильного диафрагмального дыхания, продолжительности выдоха, его силы и постепенности. Упражнения на развитие голоса, речевого дыхания, темпа и ритма проводятся с музыкальным сопровождением и без него [11, с. 130].

**12.** Двигаться под музыку и одновременно воспринимать ее звучание детям с нарушением слуха трудно, потому что музыкальная вибрация, проникающая к ним через пол, сливается с движением ног. *Поэтому детям заранее устанавливают место, где они должны закончить упражнение.* Необходимо стремиться к тому, чтобы дети умели начинать и заканчивать движение точно с музыкой, двигаться в соответствии с темпом и ритмом, умели распределять движение в пространстве [11, с. 131].

**13.** В ходе занятий, игр, различных упражнений необходимо применять различные формы поощрения, эмоциональной поддержки ребенка на основе выполнения охранительного режима.

**14.** Дети с нарушениями слуха не имеют серьезных ограничений в тех видах физкультурно-спортивной деятельности, которые требуют высокого уровня координации движений, могут заниматься различными видами спорта.

**Внимание!** Противопоказаниями для занятий спортом для детей с нарушениями слуха являются те виды спортивной деятельности, которые связаны с высоким уровнем шума, вибрацией, сотрясением, натуживанием при выполнении силовых упражнений, так как они могут спровоцировать прогрессирование тугоухости.

Для людей с нарушениями слуха проводятся Сурдлимпийские игры. Для участия в них спортсмен должен иметь потерю слуха не менее 55 дБ на лучшее ухо. Использование слуховых аппаратов и кохлеарных имплантатов во время соревнований не разрешается. Звуковые сигналы не используются, вместо них применяются визуальные. Сурдлимпийские игры бывают летние и зимние, включают индивидуальные и командные соревнования. Спортсмены с нарушениями слуха могут заниматься:

– *Индивидуальными видами спорта*: бадминтон, легкая атлетика, боулинг, гольф, велоспорт-шоссе, вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, каратэ, настольный теннис, плавание, спортивное ориентирование, пулевая стрельба, теннис, тхэквондо. маунтинбайк (достаточно молодой вид спорта; с английского название дисциплины переводится как «горный велосипед»); езда на велосипеде по горам активно развивается, с каждым годом любителей горного велосипеда становится все больше); горнолыжный спорт, лыжные гонки, сноуборд.

– *Командными видами спорта*: баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, футбол, гандбол, кёрлинг, хоккей с шайбой.

Таким образом, в плане физического развития и занятиям спортом у детей с нарушениями слуха есть значительные перспективы. Целенаправленное формирование социальной компетентности, развитие форм и средств общения позволят ребенку адекватно относиться к своему состоянию и возможностям. В зависимости от реакции и поведения взрослого ребенок будет рассматривать себя или как инвалида, не имеющего шансов занять активное место в жизни, или, наоборот, как человека, вполне способного достичь определенных успехов. Отношение взрослых к ребенку должно быть позитивным, доброжелательным, но не жалостливым.

### **Список литературы**

1. Богданова, Т. Г. Сурдопсихология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т. Г. Богданова. – М. : Академия, 2002. – 224 с. – Режим доступа: <http://sdo.mgaps.ru/books/K17/M13/p1/4.pdf> (дата обращения: 18.02.2019).

2. Головчиц, Л. А. Дошкольная сурдопедагогика. Воспитание и обучение дошкольников с нарушениями слуха [Электронный ресурс] : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. А. Головчиц. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : ВЛАДОС, 2010. – 319 с. – (Коррекционная педагогика). – Режим доступа: <http://static.my-shop.ru/product/pdf/110/1096307.pdf> (дата обращения: 18.02.2019).

3. Головчиц, Л. А. Программа «Воспитание и обучение слабослышащих дошкольников со сложными (комплексными) нарушениями развития» [Электронный ресурс] / Л. А. Головчиц. – М. : Гном и Д, 2006. – 127 с. – Режим доступа: [http://pedlib.ru/Books/2/0301/2\\_0301-1.shtml](http://pedlib.ru/Books/2/0301/2_0301-1.shtml) (дата обращения: 18.02.2019).

4. Леонгард, Э. И. Нормализация условий воспитания и обучения детей с ограниченными возможностями в условиях инклюзивного образования. Что важно знать родителям, воспитателям и учителям при обучении и воспитании детей с нарушением слуха [Электронный ресурс] : методическое пособие / Э. И. Леонгард, Е. Г. Самсонова, Е. И. Иванова ; отв. ред. С. А. Войтас. – М. : МГППУ, 2011. – 278 с. – Режим доступа: <http://metodichka.x-pdf.ru/15psihologiya/509622-1-ei-leongard-samsonova-ivanova-normalizaciya-usloviy-vospitaniya-obucheniya-detej-ogranichennimi-vozmozhnostyami-usloviyah> (дата обращения: 20.03.2019).

5. Методика музыкально-ритмических занятий с детьми, имеющими нарушение слуха [Электронный ресурс] / Е. З. Яхнина. – М. : Владос, 2003. – 272 с. – Режим доступа: <http://static.my-shop.ru/product/pdf/88/873715.pdf> (дата обращения: 20.03.2019).

6. Программа для специальных дошкольных учреждений: Воспитание и обучение слабослышащих детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Л. П. Носкова, Л. А. Головчиц, Н. Д. Шматко. – М. : Просвещение, 1991. – 117 с. – Режим доступа: <http://www.ds396.ru/files/vospitanie-i-obuchenie-slaboslyshashchih-detej-doshkolnogo-vozrasta.pdf> (дата обращения: 20.03.2019).

7. Проект примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС дошкольного образования для слабослышащих и позднооглох-



ших детей раннего и дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cdk.admsurgut.ru/win/download/977/> (дата обращения: 20.03.2019).

8. Семаго, М. М. Типология отклоняющегося развития: Модель анализа и ее использование в практической деятельности / М. М. Семаго, Н. Я. Семаго / под общ. ред. М. М. Семаго. – М. : Генезис, 2011. – 400 с.

9. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2019. – 384 с. – (Бакалавр и специалист).

10. Ступак, Л. А. Использование фонетической ритмики в коррекции речевых нарушений у дошкольников [Электронный ресурс] / Л. А. Ступак, И. С. Огородова, А. А. Чельшева, С. А. Кимяева // Молодой ученый. – 2017. – № 8. – С. 371–374. – URL: <https://moluch.ru/archive/142/39998/> (дата обращения: 26.03.2019).

11. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками, имеющими нарушения слуха [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / под ред. С. О. Филипповой, Т. В. Воробьевой. – СПб. : Лингвистический центр «Тайкун», 2014. – 250 с. – Режим доступа: [https://www.herzen.spb.ru/img/files/ffk275/22-10-2014-22-23-53\\_74.pdf](https://www.herzen.spb.ru/img/files/ffk275/22-10-2014-22-23-53_74.pdf) (дата обращения: 18.04.2019).

# Приложения

## Приложение 1

### **Коррекция недостатков и развитие ручной моторики.**

#### **Примеры игровых упражнений**

*Упражнения на развитие динамической координации рук в процессе выполнения последовательно организованных движений:*

- поочередное касание большим пальцем правой руки ко второму, третьему, четвертому и пятому пальцам в обычном и максимальном темпе;
- то же пальцами левой руки;
- то же упражнение, выполняемое одновременно пальцами обеих рук в обычном и максимально быстром темпе;
- пальцы правой (левой) руки по очереди «здороваются» с пальцами левой (правой) руки (похлопывая подушечками пальцев, начиная с большого);
- максимально развести пальцы правой (левой) руки, удерживать в течение 2–3 секунд;
- поочередно сгибать пальцы правой (левой) руки, начиная с большого;
- сжимать пальцы правой (левой) руки в кулак и поочередно выпрямлять их, начиная с большого;
- то же, начиная с мизинца;
- скатывать пальцами правой (левой) руки лист папиросной бумаги в компактный шарик без помощи другой рукой и др.

*Упражнения на развитие динамической координации рук в процессе выполнения одновременно организованных движений:*

- укладывать спички в коробок обеими руками одновременно (большим и указательным пальцами обеих рук брать лежащие на столе спички и складывать их в спичечный коробок);
- одновременно менять положение кистей рук (одна сжимается в кулак, другая разжимается, пальцы выпрямляются);
- одновременно рисовать в воздухе указательными пальцами вытянутых вперед рук одинаковые круги любого размера

(пальцем правой руки – по часовой стрелке, пальцем левой – против часовой стрелки);

– отбивать в удобном темпе по одному такту правой (левой) рукой, одновременно в такт ударяя по столу указательным пальцем левой (правой) руки;

– отбивать в удобном темпе по одному такту правой (левой) рукой, одновременно с этим вытянутым вперед указательным пальцем левой (правой) руки описывая в воздухе небольшой кружок.

### *Литература*

1. Ильинова, Л. Д. Игры и упражнения для развития мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Л. Д. Ильинова // Теория и практика образования в современном мире : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2014 г.). – СПб. : СатисЪ, 2014. – С. 72–74. – URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/105/5979/> (дата обращения: 18.02.2019).

### *Приложение 2*

#### **Примерные игровые упражнения и задания на развитие мелкой моторики**

*Правила проведения пальчиковой гимнастики [1, с. 68]:*

1. Начинать гимнастику с массажа и разогрева кистей рук, заканчивать поглаживанием.

2. Движения, выполненные одной рукой, должны быть повторены другой.

3. Движения на сжатие, растяжение и расслабление должны сочетаться.

4. Упражнения должны включать изолированные движения каждого пальца.

5. Не спешить переходить к новому упражнению, важно четко выполнять предыдущее, отрабатывая движения каждого пальца одной и другой руки.

6. Использовать те игры, которые полюбились ребенку.

7. При массаже пальчиков рук ребенка помогайте ему своими руками только в том случае, если у вас положительный настрой.

*Пример игрового упражнения «Мои руки»: [1, с. 69]:*

1 – **«открываем кран»** – движения выполняются поочередно кистью то правой руки, то левой руки, имитирующей открывание крана;

2 – **«подставляем руки под воду»** – потирающие движения выполняются сложенными ладонями;

3– **«намыливаем руки мылом»** – поглаживающие кистью правой руки кисти левой руки, затем наоборот (если ребенок не справляется с движением, то надо помочь ему, поглаживая его руки своими руками);

4– **«намыливаем каждый пальчик»** – пальцами левой руки массировать поочередно каждый пальчик правой руки от кончиков пальцев к основанию; затем массировать пальчики левой руки;

5– **«смываем мыльную пену»** – потирающие движения соединенными ладонями рук;

6 – **«стряхиваем капельки воды»** – потряхивание кистями рук;

7 – **«вытираем руки полотенцем»** – мягкие и поглаживающие движения одной руки от кончиков пальцев к запястью, затем от запястья и до локтя.

*Можно использовать пальчиковые игры с пластилином и глиной:*

- скатать самый маленький шарик;
- скатать самый большой шарик;
- скатать короткую «колбаску»;
- скатать длинную «колбаску»;
- разделить столбик на две (три, четыре) равные части;
- раскатать лепешку, «попрыгать» по ней пальцами (кулачками) – на что это стало похоже?
- скатать длинные «веревочки», а из них сплести косички.

Детям можно предложить такие задания, как обводка по контуру, штриховка, шнуровка, застегивание пуговиц, завязывание узлов, различные пазлы, мозаики, лего, конструкторы, вышивка и т. д.

*Примеры игровых упражнений для пальчиковой гимнастики можно найти в литературных источниках:*

1. Ганичева, И. В. Телесно ориентированные подходы к коррекционно-развивающей работе с детьми (5–7 лет) / И. В. Ганичева. – М. : Национальный книжный центр, 2014. – 136 с.

2. Коноваленко, В. В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения [Электронный ресурс] / В. В. Коноваленко, С. В. Коноваленко. – М. : ГНОМ и Д, 2001. – 16 с. – Режим доступа: [konovalenko\\_artikulyacionnaya\\_palchikovaya\\_gimnastika.doc](#) (дата обращения: 25.03.2019).

3. Курумова, Н. Ф. Крупные возможности мелкой моторики / Н. Ф. Курумова // Логопед. – 2010 – № 7.

4. Лопухина, И. Логопедия. Речь. Ритм. Движение / И. Лопухина. – СПб. : Дельта, 1997. – 128 с.

5. Рузина, М. С. Страна пальчиковых игр / М. С. Рузина, С. Ю. Афонькин. – СПб. : Кристалл, 1997. – 338 с.

*Приложение 3*

**Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики.  
Примеры упражнений по дифференциации носового и ротового дыхания**

*Комплекс 1. Формирование фиксированного выдоха*

1. Широко открыть рот и спокойно подышать носом.
2. Закрывать одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.
3. Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (м.....).
4. Вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать).
5. Вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыть, язык на нижних зубах – как греют руки) сначала без голоса, затем с голосом (а.....).

6. Вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы (ф.....).

7. Вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

8. Вдох через нос, выдох – высунуть язык (он должен быть расслаблен), поднять к верхней губе.

### *Комплекс 2. Формирование форсированного выдоха*

1. Вдох – носом, выдох через нос толчками.

2. Вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки (ф! ф! ф!).

3. Рот широко открыть, высунуть язык, вдох и выдох ртом толчкообразно, прерывисто (как дышит собака).

4. Вдох широко открытым ртом, толчкообразный выдох носом (рот не закрывать).

5. Выдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (м! м! м!).

### *Комплекс 3. Формирование умения сочетать фиксированный и форсированный выдохи*

1. Вдох носом, удлиненный выдох с усилением в конце (ф...ф! ф!).

2. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (ф! ф! ф...).

3. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, удлиненный выдох через «трубочку» с усилением в конце (у...у! у!).

4. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (у! у! у...).

5. Вдох через слегка сомкнутые губы, удлиненный выдох через нос с усилением в конце с голосом (м...м! м!).

6. Вдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (м! м! м...).

7. Губы в улыбке. Вдох носом, удлиненный выдох через рот (с...с! с!).

8. Губы в улыбке. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (с! с! с...).

9. Вдох носом. Длительно произносить звук «ш» с усилением в конце (ш...ш! ш!). Вдох носом. Кратко произносить звук «ш», удлинить выдох в конце произнесения (ш! ш! ш...).

### *Литература*

1. [Электронный ресурс]: <https://doc4web.ru/pedagogika/uprazhneniya-po-differenciacii-nosovogo-i-rotovogo-dihaniya.html> (дата обращения: 25.03.2019).

## *Приложение 4*

### **Разновидности общеразвивающих упражнений (ОРУ)**

Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством развития координации движений. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной.

Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть:

– **одноименными** – это движения совпадают по направлению (например, вправо отводятся правая рука и нога);

– **разноименными** – это движения выполняются в разных направлениях (например, во время подскоков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот).

Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть **однонаправленными**: например, обе руки подняты вверх, **разнонаправленными**: например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

Движения рук и ног могут быть:

– **одновременными**: например, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги);

– **поочередными**: например, стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая;

– **последовательными**: движения рук или ног следуют одно за другим с отставанием на половину амплитуды (например, стоя, круговые движения рук: в то время как правая находится вверх, левая – внизу, они как бы догоняют друг друга).

Легче всего согласовывать *одновременные и однонаправленные* движения; более трудны поочередные движения. Самые сложные **разноименные** и **разнонаправленные** движения.

В упражнениях на развитие координации для рук и ног следует учитывать нарастание сложности.

Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног, туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например, из и. п. стоя, руки вверх, наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя ногу вперед). Полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела. Например, правая рука в сторону, левая – в сторону, правая – вверх, левая – вверх и т. п.

#### *Литература*

1. [Электронный ресурс]: <https://infopedia.su/1x609c.html> (дата обращения: 25.03.2019).

### *Приложение 5*

#### **Развитие координации и пространственной ориентировки**

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа – необходимые условия для развития координации.

Координация движений невозможна без **пространственной ориентировки**, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. С помощью общеразвивающих упражнений пространственные ориентировки развиваются наиболее эффективно, т. к. здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, и в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами педагога.

*На первом этапе* овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения (перед зеркалом).



*На втором этапе* детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка. Физинструктор выполняет показ стоя лицом к детям в зеркальном исполнении.

*На третьем этапе* дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим детям, т. е. выполняют упражнения по словесной инструкции.

Развитие пространственных ориентировок во время выполнения общеразвивающих упражнений требует четкости, сохранения правильной осанки, что в свою очередь оказывает положительное влияние на овладение школой движений.

### *Литература*

1. [Электронный ресурс]: <https://infopedia.su/1x609c.html> (дата обращения: 25.03.2019).

## *Приложение 6*

### **Примерные конспекты занятий по физической культуре с детьми с НОДА и ДЦП**

#### *Конспект занятия по физической культуре в младшей группе*

Инструктор физической культуры  
**Лилия Петровна Кудрявцева,**  
МБДОУ «Детский сад № 398 г. Челябинска»,  
высшая квалификационная категория

**Тема:** «Физкультура для зверят»

**Задачи:**

1. Учить детей быстро и четко при выполнении упражнений реагировать на сигнал педагога.

2. Учить детей ходить:

*1 подгруппа* – по гимнастической скамье, руки в стороны;

*2 подгруппа* – между 2 параллельными линиями (ширина 30 см).

### 3. Упражнять детей:

1 подгруппа – в прыжках на двух ногах с продвижением вперед;

2 подгруппа – в перешагивании через валики (высота 10 см).

4. Следить за осанкой и положением головы во время ходьбы, добиваться опоры на всю стопу, ритмичных, координированных движений рук и ног.

5. Во время прыжков учить отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на две ноги, сохраняя равновесие.

6. Развивать координацию движений, пространственную ориентировку, бегать, не наталкиваясь друг на друга, ловкость, силу.

**Предварительная работа:** рассматривание иллюстраций домашних и диких животных, обыгрывание сюжетных игрушек (медвежонок, тигренок, белка, собачка, козленок, обезьянка).

**Оборудование:** гимнастическая скамья, шнуры, обручи, валики, массажные колечки разного цвета.

### Ход занятия:

Структура занятия	Действия педагога	Действия детей
Вводная часть	<i>Инструктор:</i> А вы знаете, что зверята занимаются физкультурой?	(Да)
1. Построение	Вы хотите посмотреть и вместе с ним позаниматься? Тогда в путь!	Построение в колонну по одному.
2. Ходьба	<i>Инструктор:</i> А теперь будем превращаться в разных животных: Конь идет шажком, мы тоже можем так (1 круг). Козочка идет и ножкой хвостик достает (0,5 круга). Уточка пяточками топ-топ, мы тоже можем так (0,5 круга). Идет медведь на двух ногах – на двух руках, мы тоже можем так (0,5 круга).	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе. Ходьба со сгибанием голени назад. Ходьба на пятках. Ходьба с опорой на стопы и ладони.

Структура занятия	Действия педагога	Действия детей
<p>3. Бег с переходом на ходьбу</p> <p>Дыхательное упражнение</p>	<p><i>Инструктор:</i> А теперь превратились снова в ребят. Встали на ножки, потянули ручки к солнышку и побежали ножки по дорожке (2 круга).</p> <p><i>Инструктор:</i> Сели дети в самолет и отправились в полет. Исходное положение – основная стойка – поднять руки вверх – <i>вдох</i>. Опустить руки вниз – <i>выдох с длительным произношением «у-у-у»</i> (повторить 3–4 раза)</p>	<p>Бег в колонне по одному по кругу с переходом на ходьбу</p>
<p>Основная часть</p> <p>1. ОРУ</p>	<p><i>Инструктор:</i> Прибежали все на полянку, будем выполнять веселые упражнения для зверят.</p> <p style="text-align: center;"><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Чтобы сильным стать и ловким – приступаем к тренировке.</p> <p>1. Гуси крыльями машут, клювы раскрывают «Гусята» И. п. – о. с. Повороты туловища со взмахом рук вправо и влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>2. Зайчик озорной быстро прячется со мной «Зайчик» И. п. – о. с. Присесть, руками обхватить колени – спрятаться, встать, руки потянуть вверх (5–6 раз).</p> <p>3. Пес бегаёт с шестом, виляет пушистым хвостом «Собачки»</p>	<p>Построение врассыпную</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений</p>

Структура занятия	Действия педагога	Действия детей
<p>2. Основные движения</p>	<p>И. п. – упор на коленях. Повороты таза и голени вправо-влево, звукоподражание «гав-гав» (6 раз).</p> <p>4. Лучшие качели – гибкие лианы, это с колыбели знают обезьяны «Обезьянки»</p> <p>И. п. – лежа на животе. Приподнять верхнюю часть туловища, голову, руки, ноги, движения «лодочка» (4–6 раз).</p> <p>5. Мишка на велосипеде мчится к финишу – к победе «Медвежата»</p> <p>И. п. – лежа на спине, имитация езды на велосипеде (2 раза по 5–7 сек.)</p> <p>6. Тигр прыгнул дальше всех – вот невиданный успех «Тигрята»</p> <p>И. п. – о. с. руки на поясе. Подпрыгивание на 2 ногах на месте, чередуя с ходьбой (2 раза по 8–10 подпрыгиваний).</p> <p><i>Инструктор:</i> Пошли гулять овечки по мостику до речки. И мы будем учиться ходить по мостику и по «узенькой» дорожке.</p> <p>1. Учить детей ходить: <i>I подгруппа</i> – по гимнастической скамье, руки в стороны. Дети выполняют упражнение под контролем инструктора по физкультуре. <i>II подгруппа</i> – между 2 параллельными линиями (ширина –</p>	<p>Ходьба: по гимнастической скамье, руки в стороны, со скамейки сойти шагом (3–4 раза).</p> <p>Ходьба по узенькой дорожке (ширина – 30 см) (4–5 раз).</p>

Структура занятия	Действия педагога	Действия детей
<p>3. Подвижная игра «Найди свой домик»</p>	<p>30 см). Воспитатель помогает правильно выполнить упражнение и сохранить равновесие.  <i>Инструктор:</i> Отгадайте, ребята, загадку:  «С веточки на веточку прыгает, резвится,  Ловкая, проворная, а не птичка?»  Правильно, это белочка. И мы будем прыгать, как бельчата.  2. Упражнять детей:  <i>I подгруппа</i> – в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Контролирует инструктор по физкультуре.  <i>II подгруппа</i> – в перешагивании через валики (высота 10 см). Дети выполняют упражнение под контролем воспитателя.  <i>Инструктор:</i> На полянке зверята любят поиграть, любят поиграть – и домик выбирать. Встаньте в обручи – это домики. Но ваш домик будет тот, где лежит массажное колечко определенного цвета (<i>инструктор раскладывает в обручи массажные колечки разных цветов</i>). Запомните цвет вашего массажного колечка. Внимание, 1, 2, 3 – на полянку беги</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч (6 обручей через 20 см) (повторить 3–4 раза).  Перешагивание через валики (повторить 3–4 раза).  Дети выбегают из обручей и бегают в рассыпанную. По сигналу инструктора должны встать в свой домик.  <i>Усложнение:</i> пока дети бегают, поменять местами массажные колечки. Дети должны найти свой цвет массажного колечка и встать в домик (обруч)</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p><i>Инструктор:</i> На полянке поиграли, а теперь все отправляемся домой:</p>	<p>Спокойная ходьба по кругу, по массажной и так-</p>

Структура занятия	Действия педагога	Действия детей
	<p>«Аист, аист длинноногий, покажи домой дорогу, Топай левой ногой, снова правой ногой. Снова правой ногой, снова левой ногой. Вот тогда придешь домой».</p> <p><i>Инструктор:</i> Вот мы и дома. Не забывайте, ребята, чтобы быть здоровыми, сильными и ловкими нужно каждый день заниматься физкультурой</p>	<p>тильным дорожкам.</p> <p>Уход детей из зала</p>

В течение всего занятия проводится с детьми индивидуальная работа по коррекции положения головы, туловища, рук и ног, индивидуальная помощь и страховка при выполнении упражнений.

*Конспект занятия по физической культуре  
в средней группе*

Инструктор физической культуры  
**Лилия Петровна Кудрявцева,**  
МБДОУ «Детский сад № 398 г. Челябинска»,  
высшая квалификационная категория

**Тема:** «Тренировка будущих чемпионов»

**Задачи:**

*Коррекционно-обучающие:*

I подгруппа – дети с легкой и средней степенью тяжести заболевания (*I п.*);

II подгруппа – дети со средне-тяжелой и тяжелой степенью тяжести заболевания (*I п.*).

1. Упражнять детей в различных видах ходьбы, в беге – I подгруппа в колонне по одному; II подгруппа – в ходьбе на шагомере.

## 2. Учить детей:

I подгруппа – прыгать из обруча в обруч с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами.

II подгруппа – перешагивание через обручи.

## 3. Упражнять:

I и II подгруппы – в бросании мяча двумя руками вниз и ловле после отскока, в бросании мяча двумя руками вверх.

### *Коррекционно-развивающие:*

1. Формировать навык правильной осанки, развивать координацию движений, пространственную ориентировку в различных видах ходьбы («Физическое развитие»).

2. Развивать силу и ловкость в прыжках на двух ногах, равновесие в перешагивании через обручи, зрительно-моторную координацию в упражнениях с мячом («Физическое развитие»).

3. Развивать наглядно-действенное мышление в решении проблемной ситуации («Познавательное развитие»).

4. Расширять словарь признаков предметов, действий при выполнении упражнений с предметами («Познавательное развитие»).

5. Формировать удлиненный выдох, закреплять правильное звукопроизношение звуков «ш», «ж», «у» («Речевое развитие»).

6. Закреплять сенсорные представления, тактильно-двигательное восприятие в процессе выполнения упражнений с палочками («Познавательное развитие»).

### *Коррекционно-воспитательные:*

1. Воспитывать навыки бережного ухода за физкультурным инвентарем («Социально-коммуникативное развитие»).

### **Индивидуальная работа:**

Учить Амура Ш. в ходьбе высоко поднимать колено, сохраняя равновесие.

Учить Катю К., Таисию Л. в прыжках отталкиваться двумя ногами.

Учить Ярослава З., Юлию К. активно бросать мяч двумя руками вниз.

**Оборудование:** гимнастические палочки, обручи разного диаметра, шнуры, шагомеры, мячи (диаметр 20 см), игрушка-белка, магнитофон.

### Ход занятия:

Структура занятия	Действия педагога	Действия детей
<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Проблемная ситуация «Достань игрушку»</p> <p>2. Построение</p> <p>3. Упражнения в ходьбе</p>	<p><i>Создание проблемно-игровой ситуации:</i> Ребята, сегодня к нам на занятие пришел гость. Предлагаю вам его поискать. <i>(Высоко на полочке шкафа сидит белка с письмом.)</i></p> <p>Кто же это? Правильно, белка. Но как же нам ее достать? Что может нам помочь? Правильно, можно использовать стул, чтобы достать белочку.</p> <p>Игрушка-белка приветствует всех детей и вручает письмо. Что же написано в письме? Белка приглашает ребят в свою школу будущих чемпионов, а для этого необходимо натренировать все мышцы.</p> <p>Вы хотите в школу к Белочке и стать чемпионами? Все на тренировку!</p> <p>Чтоб стать настоящим чемпионом нам необходима разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– маршируем в ритм;</li> <li>– превращаемся в лошадок;</li> <li>– превращаемся в козочек;</li> <li>– учимся ходить на пятках, носках (инд.);</li> <li>– превращаемся в гномиков;</li> <li>– превращаемся в медвежат.</li> </ul>	<p>Дети ищут и находят игрушку.</p> <p>Дети предлагают свои варианты, пробуют. Затем берут стул, один ребенок достает игрушку.</p> <p>Дети тоже приветствуют белочку.</p> <p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе.</p> <p>Ходьба со сгибанием голени назад.</p> <p>Ходьба на пятках, носках (инд.).</p> <p>Ходьба на коленях.</p>



Структура занятия	Действия педагога	Действия детей
<p>4. Бег</p> <p>5. Дыхательное упражнение</p>	<p>А теперь послушаем наше сердце (педагог показывает), оно очень быстро стучит после бега, мы выполним зарядку для сердца и легких</p>	<p>Ходьба с опорой на стопы и ладони.</p> <p><i>I п.</i> Бег в колонне по одному, переход на ходьбу.</p> <p><i>II п.</i> Ходьба на шагомере (со страховкой воспитателя).</p> <p>Дети прикладывают руку к груди – слушают сердцебиение; выполняют дыхательные упражнения с произношением на выдохе звуков «ж», «ш», «з»</p>
<p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Чтобы сильным стать и ловким – продолжаем тренировку.</p> <p>ОРУ с палочками:</p> <p>1. И. п. – о. с. Катание палочки в ладонях, поглаживание палочки, повороты палочкой вправо-влево.</p> <p>2. И. п. – о. с. ноги врозь. На счет: 1 – палку вверх, 2 – палку за голову, 3 – палку вверх, 4 – и. п. (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – о. с. ноги врозь, палка за головой, на плечах. На счет: 1 – наклон вправо, 2 – И. п. 3 – наклон влево, 4 – И. п. (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – о. с. ноги врозь широко, палка у груди. На счет: 1 –</p>	<p>Построение перед зеркалом с палочками.</p> <p>При выполнении 1 ОРУ педагог задает детям вопросы на определение цвета, длины, формы, материала палочки (желтая, длинная, круглая, пластмассовая, гладкая).</p> <p>Выполнение общеразвива-</p>

Структура занятия	Действия педагога	Действия детей
<p>2. Основные движения</p> <p>– Прыжки в длину</p> <p>– Ходьба с перешагиванием через обручи</p> <p>– Бросание мяча двумя руками вниз и ловля после</p>	<p>палку поднять вверх, 2–3 – пружинящие наклоны вниз, 4 – И. п. (6–7 раз).</p> <p>5. И. п. – сидя, ноги прямые, палочка в руках. На счет: 1 – ноги согнуть в коленях, прижать палочкой к груди, 2 – И. п. (6–7 раз).</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, руки прямые с палочкой над головой. Имитация езды на велосипеде (2 раза по 6–8 сек.).</p> <p>7. И. п. – о. с.</p> <p><i>I п.:</i> подпрыгивание на 2 ногах на месте (6–8 раз);</p> <p><i>II п.:</i> перешагивание через палочку, высоко поднимая колено.</p> <p>8. И. п. – о. с. На счет: 1 – поднять руки вверх – вдох, 2 – выдох с произнесением звуков «ж», «ш», «з», «у» (4–6 раз).</p> <p>Прыгает ловко, он грызет морковку. Кто это? (<i>зайчик</i>).</p> <p>И вы сейчас попрыгайте словно зайчики – активно отталкивайтесь двумя ногами.</p> <p>Аист важно шагает – высоко ногу поднимает. Вам, ребята, нужно пройти и не задеть за обручи, для этого высоко поднимайте колено.</p> <p>Он лежать совсем не хочет, Если бросишь – он подскочит Бросишь снова, мчится вскачь Отгадай «Что это?» (<i>Мяч</i>)</p>	<p>ющих упражнений</p> <p><i>I п.:</i> прыжки на 2 ногах из обруча в обруч с продвижением вперед (3–4 раза).</p> <p><i>II п.:</i> ходьба с перешагиванием через обручи, высоко поднимая колено (со страховкой воспитателя)</p>

Структура занятия	Действия педагога	Действия детей
<p>отскока, бросание мяча двумя руками вверх</p> <p>3. Подвижная игра «Найди себе пару»</p>	<p>– Мяч мы покатаем в руках, потому что он ...круглый. Скажем вместе – «круглый». Мяч имеет форму шара.</p> <p>– Мяч мы погладим в руках, он... гладкий. Скажем вместе «гладкий мяч».</p> <p>– А еще мяч прыгучий. Активно бросайте мяч двумя руками вниз и ловите.</p> <p>– Белочка, посмотри, какие здесь дружные ребята. Быстро бегают, играют – по сигналу пару выбирают!</p>	<p>Дети катают мяч в руках.</p> <p>Дети гладят мяч.</p> <p><i>I п. и II п.:</i> бросание мяча двумя руками вниз и ловля после отскока, бросание мяча двумя руками вверх.</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару» (3–4 раза)</p>
<p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба по дорожкам</p> <p>2. Общение с игрушкой-белкой и вручение сюрпризов</p>	<p>– А теперь все вместе пройдем по волшебной дорожке, руки на поясе и смотрим вперед.</p> <p>Подведение итогов. Педагог говорит (от имени белки). Молодцы, ребята! Покажите, пожалуйста, какие упражнения вы сегодня выполняли? Как шагали, как играли с мячом? Вы самые ловкие и умелые и заслужили все подарки от белочки</p>	<p>Спокойная ходьба по тактильной и массажной дорожкам (3–4 раза). По мере необходимости педагоги помогут детям выполнить то или иное упражнение. Вручение сюрпризов. Уход детей из зала вместе с игрушкой-белкой</p>

*Примечание.* В течение всего занятия с детьми проводится индивидуальная работа по коррекции положения головы, туловища, рук и ног, индивидуальная помощь и страховка при выполнении упражнений.

Индивидуальную помощь и страховку при выполнении упражнений оказывает воспитатель детям I подгруппы (*I п.*).

*Конспект сюжетного занятия по физической культуре  
в подготовительной к школе группе  
Инструктор физической культуры  
Лилия Петровна Кудрявцева,  
МБДОУ «Детский сад № 398 г. Челябинска»,  
высшая квалификационная категория*

**Тема:** «Мы – юные спортсмены»

**Цель:** прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом и потребность вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

I подгруппа – дети с легкой и средней степенью тяжести заболевания;

II подгруппа – дети с средне-тяжелой и тяжелой степенью заболевания.

1. Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега:

I подгруппа в колонне по одному, чередуя с ходьбой, «змейкой» по залу;

II подгруппа – в ходьбе на шагомере.

2. Учить ходить:

I подгруппа – по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки на поясе;

II подгруппа – между 2 параллельными линиями (ширина 20 см) с перешагиванием палочек.

3. Учить детей:

I подгруппа – прыгать из обруча в обруч с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами;

II подгруппа – перешагивать через обручи, высоко поднимая колени.

4. Развивать координацию движений, равновесие, силу, ловкость, внимание, пространственную ориентировку.

5. Закрепить и обобщить знания детей о зимних видах спорта.

6. Продолжать развивать умение анализировать, обобщать знания о зимних видах спорта, двигательную память.

7. Словарная работа:

– активизировать в речи детей слова, раскрывающие зимние виды спорта (хоккей, фигурное катание, кёрлинг, биатлон, бобслей, санный спорт, прыжки с трамплина), физические и моральные качества спортсменов: ловкость, выносливость, выдержка, взаимопомощь;

– уточнить значение слов: талисман соревнований, чемпионат по конькобежному спорту.

**Предварительная работа:** беседы о зимних видах спорта, о коньках, о Чемпионате России, рассматривание иллюстраций и фотографий с изображением зимних видов спорта, символики, талисмана Чемпионата России, российских и челябинских конькобежцев – призеров и победителей международных соревнований, организация серии дидактических игр, посвященных зимним видам спорта: «Назови вид спорта», «Найди пару».

**Оборудование:** массажные мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка, мешочки (200 граммов), обручи, разрезные картинки по зимним видам спорта.

### **Ход занятия:**

#### **I. Вводная часть**

*Инструктор по физкультуре:* Ребята, сегодня наше занятие посвящено Чемпионату России по конькобежному спорту, который проходил в нашем городе Челябинске. Скажите, пожалуйста, как называется дворец, где соревновались спортсмены? (*Ответы детей*). Правильно, «Уральская молния». А кто был талисманом соревнований? (*Зайчик Метеор*).

Как вы думаете, почему талисманом выбрали зайчика и почему у него такое имя? (*Зайчик быстро бежит*). Ребята, я слышу. Что кто-то к нам идет.

В зал вбегает *Зайчик* (воспитатель) с коньками, оглядывается и удивленно смотрит на детей.

*Зайчик:* Здравствуйте, ребята. Меня зовут Метеор. Но куда же я попал?

*Дети:* В детский сад.

*Зайчик:* В какой детский сад, я уже вырос. Мне нужно попасть в «Уральскую молнию». Там скоро начнется спортивная тренировка. Да вы, наверно, и не знаете что это такое.

*Дети:* Знаем.

*Зайчик:* А что вы знаете, расскажите.

*Инструктор:* Метеор, наши ребята знают, что такое спортивная тренировка. И как она начинается!

*Зайчик:* Ребята, научите меня!

### **Построение:**

*Ребенок:* Спортивная тренировка начинается с разминки!

*Инструктор:* Внимание, в колонну по одному становись! Проверим осанку! Шагом марш! И ты, Зайчик, вставай вместе с ребятами.

Дети выполняют задания:

– **ходьба** обычная (1 круг); с высоким подниманием коленей (0,5 круга); со сгибанием голени назад (0,5 круга); на пятках (0,5 круга); на носках (индивидуально) (0,5 круга);

– **бег** обычный 30 сек.; бег, чередуя с ходьбой (1 круг), между предметами «змейкой» (1 круг), ходьба обычная (1 круг).

### **Дыхательные упражнения:**

«Семафор» Поднять руки в стороны – вдох, медленно опустить вниз – длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

«Гуси» Поднять руки вверх – вдох, опустить вниз – длительный выдох, произносит «гу». Повторить 3–4 раза.

*Зайчик (воспитатель)* помогает детям выполнить упражнения, подбадривает: Молодцы, ребята!

*Инструктор:* Продолжаем тренировку! Научим Зайчика выполнять упражнения с массажными мячами.

## **II. Основная часть**

Общеразвивающие упражнения с массажными мячами:

1. И. п. – основная стойка. Катание мяча в ладонях.

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу:

1–2 – поднять мяч вверх, потянуться;

3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой:

1 – поднять мяч вверх;

2 – наклон вперед, коснуться мячом пола;

3 – выпрямиться, мяч вверх;

4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди:

1–3 – наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться;

4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу:

1 – поднять мяч вверх;

2 – наклон туловища вправо (влево);

3 – выпрямиться, мяч вверх;

4 – исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).

6. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу перед собой:

1–4 – прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

7. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках:

1–3 – прогнуться, поднять руки с мячом, ноги;

4 – исходное положение (6–8 раз).

8. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет «1–8» (повторить 2 раза).

9. И. п. – основная стойка.

### **Дыхательные упражнения:**

«Жучок» Поднять руки в стороны – вдох, медленно опустить вниз – длительный выдох, произносить «ж-ж-ж-ж». Повторить 3–4 раза.

«Самолет» Поднять руки вверх – вдох, опустить вниз – длительный выдох, произносит «у-у-у-у». Повторить 3–4 раза.

*Зайчик:* Молодцы, ребята! А теперь угадайте, пожалуйста, какой вид спорта у меня самый любимый? (*конькобежный*). Правильно, поэтому меня и выбрали талисманом Чемпионата России. Чтобы хорошо кататься на коньках, нужно тренировать равновесие. Силу отталкивания коньком натренируем в прыжках. Продолжаем тренировку.

### **Основные движения:**

1. Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки на поясе – 4–6 раз.

*I подгруппа:* дети идут по скамье под контролем инструктора по физической культуре. Повторить 4–6 раз.

*II подгруппа:* дети идут между 2 параллельными линиями (ширина 20 см) с перешагиванием палочек. Воспитатель помогает правильно выполнить упражнение и сохранить равновесие.

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6–8 обр.) с продвижением вперед (4–6 раз).

*I подгруппа* – прыгать из обруча в обруч (6–8 обручей, расстояние 50 см) с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами (повторить 4–6 раз). Контролирует инструктор по физкультуре.

*II подгруппа* – перешагивать через обручи, высоко поднимая колени. Дети выполняют упражнение под контролем воспитателя.

*Зайчик:* Ребята, а знаете ли вы еще зимние виды спорта? (*фигурное катание, хоккей, санный спорт, лыжные гонки, биатлон, скелетон, прыжки с трамплина, сноуборд, бобслей, горные лыжи, керлинг, шорт-трек*).

*Инструктор по физкультуре:* Метеор, наши ребята не только знают зимние виды спорта, но и могут их изобразить движением. Хочешь поиграть в эту игру? Ты, Метеор, называй любого спортсмена, а ребята будут показывать движения.

3. Подвижная игра «Мы – спортсмены».

Метеор называет вид спорта, дети – показывают движения.

*Зайчик:* Много я узнал зимних видов спорта! А теперь угадайте загадки про виды спорта?

**Загадки:**

Клюшки есть и есть ворота,  
Да и с шайбой всё о'кей!  
Эта разновидность спорта,  
Называется...  
(*Хоккей*)

Вопрос не легкий у меня,  
Как это называют,  
Когда спортсмены  
В специальной машине,  
По желобу съезжают?  
(*Бобслей*)

И в мишень спортсмен стреляет,  
И на лыжах мчится он.  
А вид спорта называют  
Очень просто: (*Биатлон*)

Что за грохот, что за камни  
Слышим, видим мы на льду?  
И зачем-то полотеры,  
Ничего я не пойму!!!  
Камни щетками гоняют  
И в мишень их загоняют!  
(*Кёрлинг*)



Как они на льду прекрасны:  
И спортсмены, и артисты,  
И танцуют просто классно!  
Кто же это? (*Фигуристы*)

Посмотрите: лыжник мчится,  
А потом летит как птица,  
Совершив прыжок с вершин.  
А помог ему... (*Трамплин*)

*Зайчик*: Молодцы, ребята! Отгадали мои загадки. А сейчас я проверю вашу память. *Поиграем в игру «Запрещенное движение».*

4. Подвижная игра «Запрещенное движение». *Зайчик* показывает движения рук в стороны, вперед, на пояс, к плечам, а запрещенное движение будет «руки вверх», которое дети не должны повторять за ним, если он показывает, то или иное движение или называет его (повторить 3–4 раза).

*Зайчик*: Молодцы, ребята! В «Уральской молнии» тренируются, кроме конькобежцев, еще и фигуристы. Фигуристы умеют выполнять вращения, повороты, прыжки и все это под музыку. Как красиво у них все получается.

### **III. Заключительная часть**

*Инструктор*: Метеор, наши ребята: и мальчики, и девочки тоже умеют под музыку выполнять движения, как фигуристы.

**Выступление «фигуристов»** (свободная импровизация под музыку)

*После выступления аплодисменты.*

### **Итог**

*Зайчик*: Ух, здорово! Как же мне понравилось у вас, ребята! Какие вы сильные, смелые, ловкие и внимательные, но мне нужно спешить в «Уральскую молнию», на тренировку. Ведь скоро начнутся новые соревнования и нужно тренировать мышцы. А для вас у меня есть небольшой сюрприз. Но сложить картинки можно только, если найдете друга.

*Зайчик* вручает каждому ребенку разрезные картинки по зимним видам спорта. У каждого ребенка одна или две части только одного вида спорта, и дети должны спросить, у кого находятся недостающие части его картинки, попросить их и затем вместе выполнить задание.

*Зайчик*: До свидания, ребята! Встретимся на катке в «Уральской молнии»! (*Уходит из зала*)

*План индивидуального занятия ЛФК*  
Инструктор-методист ЛФК  
**Лилия Петровна Кудрявцева,**  
МБДОУ «Детский сад № 398 г. Челябинска»,  
высшая квалификационная категория

### **Характеристика двигательных возможностей**

---

Ф. И. О. ребенка

Дата рождения: \_\_\_\_\_

Группа кратковременного пребывания.

*Диагноз врача-невролога:* ДЦП, двойная спастическая гемиплегия. Микроцефалия. Постишемическая нейропатия левого малоберцового нерва.

*Диагноз врача-ортопеда:* Контрактуры тазобедренных суставов. Плосковальгусные стопы.

Ребенок самостоятельно не ходит, не стоит, не сидит. Непродолжительное время вертикально удерживает туловище и голову в положении «стоя», при этом взрослый удерживает ребенка сбоку за таз. Самостоятельно на четвереньки не встает, под контролем и с помощью взрослого пытается встать на четвереньки (последовательность правильная). Непродолжительное время может постоять на четвереньках. Ползает на животе за счет усилий рук, ноги не участвуют в движении. Поворот с живота на спину и со спины на живот блоком, руки прижаты к туловищу. При поддержке взрослого за руки – выполняет шаговые движения с перекрестом голеней. Осанка нарушена. В крупных суставах верхних и нижних конечностей – тугоподвижность. Ослаблены мышцы спины, живота, ягодиц.

Мелкая моторика значительно нарушена. Резко ограничены движения кисти – захватывание предметов, разгибание и разведение пальцев, супинация и пронация, опорная функция кисти, большой палец приведен и полусогнут.

## План индивидуального занятия ЛФК

Ф. И. О. ребенка  
на тренажере «Гросса»

Дата \_\_\_\_\_ 2019 г.

Часть занятия	Целевая установка	Содержание	Длительность	Методические указания
<b>Вводная</b> (без страховочного пояса)	Создание положительного эмоционального фона, организационный момент, активизация внимания, подготовка организма к выполнению основной части и к повышенной физической нагрузке. Создание игровой мотивации	Дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении, упражнения для рук, туловища и ног. Упражнение для стимуляции установочных рефлексов	4–5 минут	Исходное положение на спине. Темп медленный. Дыхание не задерживать
<b>Основная</b> (в страховом поясе)	Решение лечебных задач: 1. Нормализация дыхания. 2. Нормализация мышечного тонуса. 3. Коррекция порочных установок. 4. Развитие ослабленных мышц спины, брюшного	Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на укрепление ослабленной группы мышц. Коррекционные	15–20 минут	Исходное положение: сидя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, стоя. Темп средний и медленный. Выполнение упражнений – пассивно, пассивно – ак-

Часть занятия	Целевая установка	Содержание	Длительность	Методические указания
	<p>пресса, ягодичных.</p> <p>5. Развитие движений в суставах верхних и нижних конечностей.</p> <p>6. Развитие опорности кистей и стоп.</p> <p>7. Развитие равновесия, координации движения.</p> <p>8. Стимуляция установочных рефлексов движений в соответствии с этапами онтогенеза.</p> <p>9. Развитие манипулятивной функции кисти.</p> <p>10. Воспитание навыка правильной осанки</p>	<p>упражнения для стимуляции двигательной активности.</p> <p>Упражнения для развития мелкой моторики (с колечками, массажными мячами)</p> <p>Упражнения для развития опороспособности. Упражнения для развития вестибулярного анализатора.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки</p>		<p>тивно, активно. Следить за положением головы в разных исходных положениях.</p> <p>Дыхание свободное, не задерживать. Все упражнения сочетаются с дыхательными упражнениями. Следить за точностью выполнения движений, за осанкой</p>
<b>Заключительная</b> (без страховочного пояса)	Постепенное снижение физической нагрузки	Покачивание на мяче большого диаметра. Дыхательные упражнения	3–4 минуты	Исходное положение: лежа на животе (на спине) на мяче. Темп медленный

## Примерные конспекты занятий по физической культуре с детьми с нарушениями зрения

*Конспект занятия по физической культуре  
во II младшей группе № 7 «Колосок»  
для детей с нарушениями зрения (амблиопия и косоглазие)*

Инструктор физической культуры  
**Алёна Валерьевна Сокольникова,**  
МАДОУ «Детский сад № 440 г. Челябинска»,  
высшая квалификационная категория

**Тема:** «Озорные котятки»

**Программное содержание:**

1. Развивать у детей с нарушениями зрения (амблиопия и косоглазие) желание заниматься физической культурой в детском саду. Привлечь детей младшего дошкольного возраста к занятию с помощью игрового момента.
2. Совершенствовать у детей умение прокатывать мяч между предметами, развивать зрительную ориентировку.
3. Научить детей перепрыгиванию двумя ногами через ленточку («лужа»). Учить приземляться мягко, на носочки.
4. Закрепить у детей с нарушениями зрения навык ориентировки в пространстве физкультурного зала, ориентируясь на специальные знаки (построение в круг – по солнышку, бег по залу с ориентирами на уголках – флажки красного цвета).

**Индивидуальная работа:**

1. Отрабатывать упражнение «Кошечка сердится» с Милёной У., Евой Г. – учить прогибать спину, поднимая голову вверх.
2. Закреплять у Ильи Ш. навык ставить руки на пояс (большой палец назад, 4 пальца вперед).
3. Научить Кирилла С. Ориентироваться на зрительные указатели во время ходьбы и бега (красные флажки).

**Оборудование:**

- мягкая игрушка-кошка;
- мягкая игрушка-собачка;

- изображения с мордочками котят из самоклеющейся пленки по количеству детей;
- крупный строительный материал для постройки 3-х домиков основных цветов;
- скамейка;
- клубочки из самоклеющейся пленки для приклеивания ориентиров на пол;
- большие мячи для перекачивания в парах;
- стойки для построения ворот для перекачивания мяча;
- «лужи» для перепрыгивания.

### **Ход занятия:**

*Под музыку дети входят в спортивный зал.*

*Инструктор:* Ребята, к нам на занятие сегодня пришел необычный гость. Отгадайте мою загадку и сразу узнаете, кто это.

«Мордочка усатая,  
Шубка полосатая,  
Часто умывается,

А с водой не знается». Кто это? Правильно, кошка! А где же она?

*Музыкальный руководитель незаметно от детей мяукает.*

*Инструктор:* Это, наверное, наша кошка спешит к нам. Где же ты? *Ищет кошку.* Вот она! Мягкая, пушистая, беленькая. Погладьте осторожно кошечку. А хотите стать ее озорными котятками? Котята будут заниматься физкультурой: бегать, лазать, прыгать, играть, а мама кошка посидит и посмотрит, какие ее котята ловкие и быстрые.

*Инструктор и музыкальный руководитель наклеивают на футболки детей изображения с мордочкой котенка.*

– Вот какие красивые веселые котятки получились.

«Мы сегодня не ребята,  
А веселые котята.  
Будем, как котята жить:  
Спать, мяукать и шалить!»

### **I. Вводная часть**

#### **1. Ходьба обычная.**

– Встали котятки друг за другом, спинки выпрямили и зашагали красиво: ноги высоко поднимают, руками себе помогают. А мама кошка сидит и любуется, какие ее котятки спортивные.

## 2. Ходьба на носочках.

– Кто физкультурой занимается, тот большим вырастает. Вот и котята хотят стать большими. Вставайте на носочки, покажите кошке-маме, какие вы большие: руки на поясе, спина прямая. Идут котята гордые, грудь вперед: «Вот какие мы большие!».

## 3. Бег обычный.

– Не могут озорные котята ходить медленно, захотелось им побегать. Побежали котятки по кругу. Легко бегут, никто не отстает и не перегоняет друг друга. Бежать по кругу нам помогут красные флажки, не забывайте на них ориентироваться.

## **Перестроение**

Вдруг видят котята – три домика стоят. Одни котята за Сережей к своему домику пошли. Другие – за Викторией к своему. Третьи за Пашей пошли. Домики ровные-преровные, с окошечками. И котята ровно встали, так чтобы мама кошка их всех увидела в окошечке и получше рассмотрела.

## **II. Основная часть**

### *ОРУ:*

#### 1. «Лапки-царапки»

И. п. – о. с. руки согнуты, пальцы сжаты в кулак:

1 – вытянуть руки вперед, разжать кулак;

2 – И. п.

– У котят есть коготки-царапки. Они их прячут в своих лапках. Вот так. Но иногда котята выпускают коготки, чтобы поймать мышку. Выпустили коготки – спрятали. Выпустили – спрятали. Раз-два. Раз-два. 6 раз.

#### 2. «Длинные усы»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки у носа:

1 – имитация длинных усов;

2 – И. п.

– У котят есть длинные усы, как у папы кота. Встали котята как папа-кот и стали хвастаться своими длинными усами. Раз похвастались. Два похвастались. Раз-два. Раз-два. 8 раз.

#### 3. «Красивая шубка»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс:

1–2 – поворот вправо;

3–4 – поворот влево.

– И шубка у котят, как у папы – очень хороша. Стоят котята гордые и всем соседям хвастаются – вот какая у нас шубка. Вот какая у нас шубка. Раз-два. Раз-два. 8 раз.

4. «Кошка сердится»

И. п. – стоя на четвереньках:

1–2 – выгибать спину;

3–4 – прогибать спину.

– Рассердилась мама кошка на детей за то, что они расхвстались. Встала на все четыре лапки, головку опустила и спинку выгнула. А потом посмотрела, видят ли ее котята? Вот так (*показ инструктора*). А котята расшалились, не слушают маму, а повторяют так же как она. Головку спрятали, выгнули спинку. Прогнулись, посмотрели на маму. Выгнули, посмотрели на маму. Раз-два. Раз-два. 8 раз.

5. «Котята спят»

И. п. – лежа на правом боку:

1–2 – повернуться, лечь на левый бок;

3–4 – И. п.

– Набегались котята, напрыгались, наигрались. Устали. И мама кошка, положила котяток спать. Легли они на правый бок, ручки под щежки положили и заснули. Пospали немного и повернулись на левый бок. Ручки под щежки положили, спят. 6 раз.

6. «Машет хвостиком»

И. п. – стоя на четвереньках:

1–2 – движения вправо-влево.

– Проснулись котята. Встали опять на четыре лапки, коленки вместе. Обрадовались они маме, посмотрели на нее и завиляли хвостиками. Влево-вправо. Влево-вправо.

7. «Попрыгай» – прыжки на 2-х ногах.

– Повиляли хвостиками и запрыгали на месте на 2-х ножках. Легко-легко прыгают, мягко опускаются на свои подушечки.

**Построение в колонну.**

– Повиляли хвостиками котята, встали друг за другом и пошли гулять. Идем по ровному кругу. Нам красные флажки помогают.

**Основные виды движений**

1. Ходьба на четвереньках по скамейке.



– Шли-шли котята. Забрались они на крышу дома. Крыша длинная-предлинная. Осторожно должны идти котята по крыше, вот так (*показ инструктора*), а то упадут. Ручками надо за край скамейки держаться, голову прямо держать, не мешать друг другу. Котята ползут прямо по скамье, ориентируясь на красный флажок.

*Инструктор находится с детьми у начала скамейки, воспитатель – с другой стороны.*

2. Прокатывание мяча друг другу между предметами.

– Походили котята по крыше, смотрят, а внизу клубочки лежат. И побежали котята каждый к своему клубочку. Сели котятки на хвостик, ножки поджали и стали катать клубочки друг другу. Вот так (*показ 2-х детей*). Сильно катают, двумя руками, стараются не задеть воротца.

Вдруг мама кошка замяукала: «Мяу, мяу, бегите быстрее, а то дождь начинается».

*Инструктор отходит в сторону, воспитатель убирает оборудование.*

3. Перепрыгивание двумя ногами через лужу.

– От дождя-то котята убежали, да только на земле лужи остались. Стали котята лужи перепрыгивать. Каждый котенок нашел себе лужу и прыгает. Ножки вместе ставят, от земли отталкиваются и приземляются мягко на носочки. Если правильно прыгать, то не замочишь лапок!

**Подвижная игра «Бобик догоняет котят»**

– Услышал котятков пес Бобик. Вот такой (*показывает игрушку*).

«Вот и Бобик к нам пришел,

Головой качает.

Вот и Бобик к нам пришел,

Ой, как громко лает.

Гав, гав, гав».

А ну-ка, котятки, убегайте от Бобика! Домик для котят с красным флажком на крыше. Все котята туда бегут!

*Инструктор догоняет детей. Пойманные дети садятся на скамеечку.*

– Поиграли котята с Бобиком и пошли домой.

– Кошка мама очень рада, что ее котята вернулись. Хвалит она всех котятков за то, что с крыши не упали, ножки не замочили, за

то, что от Бобика убежали. Так рада, что даже захотела потанцевать. Вставайте и вы котята в кружок вокруг мамы, потанцуйте.

**Танец котят.**

*Воспитатель уводит детей с игрушкой в группу.*

*Конспект занятия по физической культуре  
в подготовительной группе:  
средне-сильная подгруппа детей с нарушениями зрения  
(амблиопия и косоглазие) традиционная структура занятия*

**Инструктор физической культуры  
Алёна Валерьевна Сокольникова,  
МАДОУ «Детский сад № 440 г. Челябинска»,  
I квалификационная категория**

**Тема:** «Мы – туристы»

**Программное содержание:**

1. Отрабатывать синхронное выполнение детьми с нарушениями зрения упражнений комплекса ОРУ с малым мячом.
2. Закреплять умение детей с нарушениями зрения ползать по гимнастической скамейке на животе с чередующим хватом рук, сохраняя равновесие и ориентируясь на красный флажок впереди.
3. Совершенствовать умение прыгать двумя ногами через предметы боком, сохраняя равновесие и приземляясь на носочки. Развивать пространственную ориентировку у детей с нарушениями зрения.
4. Освоить технику лазания по веревочной лестнице произвольным способом.
5. Развивать у детей интерес к туризму, формировать здоровый образ жизни.
6. Воспитывать морально-волевые качества: выносливость (утяжеление рюкзака мешочками с песком), выдержку, настойчивость в достижении цели.

**Оборудование:**

- рюкзаки, кепки (по количеству детей);
- мешочки с песком весом 400 г для утяжеления рюкзаков (по количеству детей);
- компасы (по количеству детей);

- малые мячи диаметром 6–8 см (по количеству детей);
- гимнастическая скамейка;
- мягкий модуль;
- 4 обруча на подставках для подлезания;
- веревочная лестница, мат для страховки;
- атрибуты для проведения эстафет: малые палки 8 шт., 2 лоскута красной ткани, 2 детских ведерка, овощей 8 шт., 2 кастрюли.

#### **Индивидуальная работа:**

- отрабатывать с Юрой Л. качество выполнения упражнения «Наклоны в стороны с передачей мяча»;
- отработать технику приземления во время прыжка (мягко, на носочки) с Гришей М.;
- помочь Соне К. преодолеть чувство страха при лазании по веревочной лестнице;
- Кате С., Славе М. вместо лазания по веревочной лестнице предложить подняться на гимнастическую стенку с ориентиром на красный флажок.

#### **Предварительная работа:**

- беседа в группе «Мы туристы»;
- д/игры «Что возьмем в поход?», «Что лишнее?»;
- спортивные игры «Кто быстрее соберет рюкзак», «Кто быстрее наденет рюкзак»;
- разучивание песни «Пожалуйста, не жалуйся» (сл. М. Львовского, муз. В. Шаинского) на музыкальных занятиях.

#### **Словарная работа:**

- активизировать в речи детей слова, отражающие физические и моральные качества туристов: ловкость, выносливость, выдержка, взаимопомощь;
- активизировать в речи детей специальный термин: чередующий хват.

#### **Коррекционная работа с детьми с нарушениями зрения:**

- закрепить навык ориентировки на зрительные ориентиры (разметка площади физкультурного зала);
- коррекция качества выполнения детьми общеразвивающих упражнений (четкость наклонов в стороны);
- осуществление страховки при хождении по гимнастической скамейке для детей с низкой остротой зрения (Миша, Катя, Слава).

### Ход занятия:

Часть занятия	Содержание	Дозировка. Темп	Методические рекомендации
1 часть	<p>Построение в шеренгу, равнение, мотивация детей.</p> <p><b>Перестроение</b> в колонну по одному.</p> <p><b>Ходьба:</b> – обычная, – парами, – парами на носочках, – по музыкальному сигналу – остановка: лечь на пол</p>	<p>1 круг 0,5 круга 0,5 круга 2 раза</p>	<p>Прежде, чем начать занятие, отгадайте мою загадку: «Что такое, тут и там, ходят горы по горам. Кто это?» <i>Туристы.</i> Сегодня мы тоже будем туристами.</p> <p>В походе туристы встречаются на своем пути различные чудеса. Ведь чудом может быть не только волшебство, но и то, что туристы преодолевают все походные трудности, помогая при этом друг другу. Они становятся сильными, выносливыми и дружными.</p> <p>Даю вам первое задание – подготовиться к походу, быстро надеть рюкзаки и кепки.</p> <p>Итак, туристы, направо! В поход шагом марш!</p> <p>Красиво шагают туристы по тропинке, спина прямая, хорошо работают руками.</p> <p>Туристы, парами – шагом марш!</p> <p>Руки на пояс, на носочках парами – шагом марш! Спина прямая.</p> <p>Туристы, будьте внимательны, опасность!</p>

Часть занятия	Содержание	Дозировка. Темп	Методические рекомендации
			По музыкальному сигналу – лечь на пол. Соблюдайте дистанцию
	<p><b>Бег:</b> – обычный,  – чередуя с ходьбой спиной вперед,  – захлестывая голень назад.</p> <p><b>Ходьба</b> обычная</p>	<p>30 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>0,5 круга</p> <p>1 круг</p>	<p>Нужно спешить, туристы – бегом марш! Легко бегут туристы, берегут силы.</p> <p>Чтобы осмотреться, туристы чередуют бег с ходьбой спиной вперед. С захлестыванием голени назад бегом марш!</p> <p><i>Указания о правильном дыхании.</i></p> <p>Отлично размялись! Полина, Лиза особенно постарались. Семе нужно быть внимательнее.</p> <p>Впереди нас ждет первый привал. На привале туристы любят играть в мяч. Сделаем и мы упражнения с мячами.</p> <p>Туристы в правую руку мячи из корзины взять!</p>
	<p><b>Перестроение</b> в три колонны. <b>ОРУ</b> с малыми мячами:</p> <p>1. «Передай мяч над головой» И. п. – о. с., мяч в правой руке внизу: 1–2 – подняться на носки, передать мяч в левую руку через верх; 3–4 – И. п.</p>	<p>10–12 раз</p>	<p>К месту привала в три колонны шагом марш!</p> <p><i>Передача мяча прямыми руками.</i></p>

Часть занятия	Содержание	Дозировка. Темп	Методические рекомендации
	2. «Передай мяч за спиной» И. п. – о. с., руки в стороны, мяч в правой руке: 1 – передать мяч за спиной в другую руку; 2 – И. п.	12 раз	<i>Передача мяча прямыми руками</i>
2 часть	3. «Наклоны в сторону» И. п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке: 1–2 – наклон вправо, передать мяч в правую руку; 3–4 – И. п. То же в другую сторону. 4. «Передай мяч под ногой» И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке: 1–2 – наклон вниз, передать мяч в левую руку под правой ногой. 5. «Поднимание ног» И. п. – сидя, ноги вместе, мяч в правой руке, руки в стороны: 1–2 – поднять правую ногу, передать мяч в левую руку;	8 раз  8–10 раз  12 раз	<i>Ноги не сгибать, передача мяча прямыми руками.</i>  <i>Наклоняться ниже, ноги не сгибать.</i>  <i>Спина прямая, ноги не сгибать.</i>

Часть занятия	Содержание	Дозировка. Темп	Методические рекомендации
	<p>3–4 – И. п. То же с другой ногой.</p> <p>6. «Лодочка» И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках: 1–2 – прогнуться, поднять руки с мячом и ноги; 3–4 – И. п.</p> <p>7. «Продвижение вперед-назад» И. п. – сидя, ноги вместе, мяч положить справа: 1–4 – движение вперед без помощи рук; 5–8 – движение назад без помощи рук</p>	<p>10 раз</p> <p>2 раза</p>	<p><i>Руки прямые, носки тянуть, голова поднята, смотреть вперед.</i></p> <p><i>Спина прямая, активно работают руки</i></p>
	<p>8. «Прыжки: ноги врозь – ноги вместе» И. п. – ноги вместе, руки внизу, мяч в правой руке: 1 – прыжок ноги врозь, передать мяч через верх в левую руку; 2 – ноги вместе, руки внизу, мяч в левой руке.</p> <p><b>Основные движения:</b> 1. Ползание по гимнастической</p>	<p>16×2 раза</p> <p>2 мин.</p>	<p><i>Не торопиться, слушать музыку, ноги не сгибать, приземляться мягко.</i></p> <p>Привал окончен. Семе, Ани – в свободное время отработать прыжок: ноги врозь, ноги вместе. Туристы, налево! Колонны, сомкнись, в дальнейший путь – шагом марш! На месте стой, раз-два! Налево! Сейчас вам предстоит выполнить следующие задания:</p>

Часть занятия	Содержание	Дозировка. Темп	Методические рекомендации
	<p>скамейке на животе с чередующим хватом рук (правая, левая).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах боком, перепрыгивая через мягкий модуль.</p> <p>3. Подлезание в обруч в группировке в полном приседе.</p> <p>4. Лазание по веревочной лестнице произвольным способом</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>проползти на животе по «мосту через болото» с чередующим хватом рук, перепрыгнуть через «бревно» боком, пролезть через «ущелье» в полном приседе сгруппировавшись, и залезть на «вершину горы» (<i>показ ребенка</i>).</p> <p>Чтобы не заблудиться в пути туристы разрабатывают специальные маршруты. Мы разобьемся на команды, у каждой команды будет свой маршрут. Ваня и Арина, это ваш маршрут и т. д. Во время выполнения упражнений нам могут помешать кепки, предлагаю их оставить здесь на полянке.</p> <p>Команды, по своим маршрутам, разойдись!</p> <p>Выполнять задания начинай!</p> <p><i>По команде инструктора дети переходят к следующему снаряду</i></p>
			<p>Выполняя задания, все туристы постарались, проявили чудеса ловкости, выносливости и силы. Те, кому было трудно во время пути, смогут потренироваться в следующий раз.</p>



Часть занятия	Содержание	Дозировка. Темп	Методические рекомендации
	Игра-эстафета «Кто быстрее?»	2 мин.	<p>А сейчас – следующий привал, во время которого мы разобьемся на две команды и посоревнуемся, какая команда быстрее и качественнее сможет «разжечь костер» и «сварить овощной суп».</p> <p>К месту привала, в две колонны шагом марш!</p> <p><i>По сигналу инструктора дети выкладывают квадратное «костровище», ставят на огонь ведро и переносят в него овощи, тушат костер.</i></p> <p>Обе команды справились отлично. «Сварили вкусный овощной суп», которым туристы все вместе смогут подкрепить силы</p>
3 часть	<p><b>Ходьба:</b></p> <p>– обычная,</p> <p>– выполняя упражнения на дыхание,</p> <p>– с песней «У похода есть начало»</p>	<p>0,5 круга</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p>	<p>А нам пора отправляться в обратный путь! Туристы, шагом марш!</p> <p>Чтобы вернуться домой в хорошей форме, давайте, восстановим дыхание.</p> <p>Услышать, туристов можно издали по походной песне. Туристы, песню запевай!</p>

Часть занятия	Содержание	Дозировка. Темп	Методические рекомендации
	<b>Итог</b>		<p>Туристы, стой, раз-два! Налево! Вот и закончен наш поход. Немного жалко, что уже всё позади, правда, ребята? Но ведь у нас остались в памяти воспоминания о походе</p>
			<p>Какие трудности встретились вам на пути? Что было трудно выполнять Грише, Соне и т. д.? Смогли ли вы преодолеть эти трудности? Я думаю, что каждый из вас во время выполнения трудных заданий проявил чудеса ловкости, выносливости, выдержки, взаимовыручки. Вы – смелые, ловкие, Добрые дети – И это – есть главное Чудо на свете!</p> <p>Я уверена, что весной вы с Александрой Юрьевной сможете отправиться в настоящий поход: к реке Миасс или даже в парк. Поэтому я приготовила для вас сюрпризы – загляните в свои рюкзаки. Эти компасы помогут вам не сбиться с дороги во время путешествия за новыми чудесами!</p>

## Примерные конспекты занятий по фонетической ритмике для детей с нарушениями слуха

*Конспект занятия по фонетической ритмике на группе первого года обучения*

**Ирина Николаевна Алатарцева,**  
учитель-дефектолог МБДОУ «ДС № 370 г. Челябинска»,  
высшая квалификационная категория

**Фонетическая ритмика** проводится не только учителем-дефектологом (сурдопедагогом), но и воспитателем, а также элементы ритмики может использовать инструктор по физической культуре.

### **Задачи:**

1. Сочетать произношение звуков, слогов с движениями рук, ног, туловища.
2. Запоминать рече-телесно-двигательные комплексы при произнесении слогов (постепенно включающих все гласные и согласные звуки), слогосочетаний и слов, многократно воспроизводить их самостоятельно после совместного со взрослым контактного проговаривания).

**Оборудование:** инструменты шумовые (детские музыкальные), игрушка кукла – малышка; таблички со словами: «слушайте», «идите», «бегите», «стойте», «прыгайте», «станьте в круг» «будем говорить», «мы слушали», «мы бегали», «мы говорили».

### **Ход занятия:**

**Часть 1.** Игровые движения с музыкальными инструментами. «Слушаем: ходим, бегаем» – стимуляция движений. Под звучание шумовых инструментов (барабан или бубен, колокольчик или трещотка, деревянные ложки или коробочка) дети ритмично шагают, затем бегут (либо прыгают). Начало звучания инструмента означает начало движения, на окончание звучания движение прекращается.

– Педагог привлекает внимание детей: произносит «**Слушайте**» и одновременно показывает табличку «**слушайте**».

– Затем играет на барабане (слухо-зрительно) ритм марша и показывает табличку «**идите (шагайте)**», произносит «та-та-та-та...» – дети шагают в ритме и вторят педагогу «**та-та-та...**».

– Педагог прекращает игру, показывает табличку «**стойте**». Дети останавливаются, взрослый обращает внимание детей на то, что «*звука нет*», показывая инструмент, который «молчит».

– Взрослый произносит «**слушайте**» и одновременно показывает табличку «**слушайте**», меняет инструмент – колокольчик, показывает табличку «**бегите**», играет – дети бегут, произнося сопряженно с педагогом звук «**у-у-у-у...**», до окончания звучания инструмента.

– Педагог прекращает игру, показывает табличку «**стойте**». Дети останавливаются, взрослый обращает внимание детей на то, что «*звука нет*», показывая инструмент, который «*молчит*».

– Педагог меняет инструмент – деревянные ложки, произносит «**слушайте**», показывая табличку «**слушайте**» – играет в синкопированном ритме «**прыжки**», показывает табличку «**прыгайте**» – дети прыгают, произнося сопряженно с педагогом звук «**оп-оп-оп...**», до окончания звучания инструмента.

– Далее педагог уходит за ширму или мольберт или экран, чтобы дети не видели инструмента и все повторяется, ориентируя детей только на слуховое восприятие инструментов (инструменты звучат не по порядку, как в начале, а в разброс).

**Часть 2.** Детям предъявляются таблички: «**станьте в круг**» – дети выстраиваются в круг (с помощью педагога), «**будем говорить**».

– Стоя по кругу, дети берутся за руки и движутся в центр круга, произнося одновременно звук «**у-у-у-у...**», далее от центра расходясь – «**а-а-а...**». Повторить движения со звуками 3–4 раза.

– Стоя в кругу на месте, широко расставив руки, дети произносят «**а-а-а-а...**», на звук «**у-у-у-у...**» – руки вытягивают от себя вперед (вниз) на уровне груди (на этот звук можно присесть).

– Соединение звуков «**у-у-у-а-а-а**» с движениями (руки от себя вперед и разводятся в стороны). После многократного повторения слитного сочетания гласных «**уа**», педагог берет кук-

лу-малышку, изображает, как малыш плачет «уааа-уааа-уааа...». «Ляля плачет», – говорит педагог.

– Взрослый дает куклу каждому ребенку, чтобы тот изобразил и озвучил плачущего малыша.

Затем предлагает детям успокоить малыша «чщщщ». «Ляля, не плачь» – поет колыбельную на звук «а-а-а...», укачивая куклу. Дети синхронно выполняют движение и звучат вместе.

«Ляля спит» – педагог с детьми кладут куклу на кровать.

**Итог занятия:** вспоминается о том, что было раньше, с использованием табличек («мы слушали», «мы бегали», «мы говорили»), что делали потом (укладывали куклу спать).

*Примечание.* У маленьких детей без специального обучения движения не могут сочетаться с произношением: малыши или двигаются, или говорят. Поэтому начинать заниматься фонетической ритмикой следует с обучения детей подражанию движениям туловища, рук, ног, головы. *Фонетическая ритмика* является частью занятия. Проводится ежедневно: можно как в начале занятия, так и в середине вместо физкультминутки (Э. И. Ленгард, 1998, 2011).

На первом году обучения продолжительность: 5–7 минут. К концу первого года обучения дети могут самостоятельно продуцировать слоговые или слоگو-словные циклы в течение 5–20 секунд.

На последующих годах обучения время фонетической ритмики увеличивается.

*Конспект занятия по фонетической ритмике  
на группе второго года обучения*

**Ирина Николаевна Алатарцева,**  
учитель-дефектолог МБДОУ «ДС № 370 г. Челябинска»,  
высшая квалификационная категория

**Задачи:**

1. Вызывать различные звуки речи гласные, твердые согласные; звуки в составе слогов. Стимулировать детей к тому, чтобы они пользовались появляющимися у них звуками (без искусственной постановки) на занятиях и в общении.

2. Развивать речевое дыхание детей: продолжать учить детей многократному слитному самостоятельному воспроизведению знакомых рече-телесно-двигательных комплексов, состоящих из слогосочетаний или разного ритмического рисунка.

3. Учить детей ритмичному произнесению словосочетаний и двух-, трехсложных слов без стечения согласных во время длительной ритмичной ходьбы, желательного довести время ходьбы с произнесением до 20–35 секунд.

**Оборудование:** лопата детская и лопата для взрослых, детские шумовые инструменты.

### **Ход занятия:**

*1. Стимуляция движений.* Ходьба, бег, прыжки (с использованием шумовых инструментов):

– различение ритмов и темпов (ритмы ходьбы, бега, прыжков; ускорение/замедление темпов);

– отработка реакций на начало и конец звучания инструмента;

– ритмическая ходьба «та-ТА-та»: на «ТА» присесть одновременно произвести удар кулачками в воздухе, на «та» – шаги.

*2. Ритмизованное произнесение слогов:*

– «ПА» – произносить отдельно слог (хлопок и развести руки в стороны на «А») и в потоке (многократное произнесение слогов с движениями на «ПА»: ПА-ПА-ПА...);

– «па-ПА» – произносить отдельно ритм (на «па» – легкий (короткий) хлопок, на «ПА» – ударный (длинный слог) хлопок) и в потоке (многократное произнесение ритма с движениями);

– «ла» – произносить отдельно слог (руки на уровне груди, согнутые в локтях; кисти рук напряжены; движения кистями сверху вниз – имитация движений языка) и в потоке (многократное произнесение слогов с движениями на «ла»: ла-ла-ла... – «болтаем» кистями вверх-вниз...);

– «та» – произносить отдельно слог (руки на уровне груди, согнутые в локтях, «удар» кулачками по коленям или кулачок об кулачок, или в стороны) и в потоке (многократное произнесение слогов с движениями на «та»: та-та-та...);

- «ПА-та» – произносить отдельно ритм (на «ПА» – ударный (длинный слог) хлопок) «та» – «удар» кулачками) и в потоке (многократное произнесение ритма с движениями);
- «та-ТА-та» – произнесение ритмичного слогового цикла – в потоке (многократное произнесение ритма с движениями);
- «таТАта – лаПАта» («лопата») – произнесение чередующегося слога-словного цикла – в потоке.

*3. Произнесение слова «лаПАта» («лопата»):*

- произнесение слова в медленном темпе крупными движениями, с выделением ударного слога на «ПА»;
- произнесение слова слитно, сопровождая одним круговым движением рук (сверху – вниз).

Педагог проводит коррекцию речи детей: каждый ребенок самостоятельно произносит слово, педагог корректирует произношение.

*Заключение (итог).* Детям предлагается найти предмет (лопату) в окружающем пространстве группы (зала, комнаты и т. д.).

*Примечание.* На данном году обучения продолжительность фонетической ритмики: 7–10 минут. Можно разделить на 2 части в занятии, т. е. начать со стимуляции движений, затем провести следующую часть занятия по намеченной лексической теме и далее заменить физминутку фонетической зарядкой, затем продолжить занятие по теме.

*Учебное издание*

**Особенности  
физического воспитания детей  
с ограниченными возможностями  
здоровья**

Методические рекомендации  
для педагогов ДОУ

*Ответственный редактор А. Э. Санько  
Ответственный за выпуск Г. В. Яковлева  
Технический редактор Н. А. Лазариди*

ГБУ ДПО «Челябинский институт  
переподготовки и повышения квалификации  
работников образования»  
454091, г. Челябинск, ул. Красноармейская, 88