

Физическое воспитание детей с задержкой психического развития.

Подготовила
инструктор по физической культуре
Федотова Н. А.

За последние годы возросло число дошкольников 5 – 7 лет, имеющих различные нарушения нервно – психического развития. Дети с ЗПР имеют разные физические возможности. Для них характерны большая подвижность, высокая реактивность, неуравновешенность. Движения их резки, быстры, часто бесцельны. Как правило, они хорошо выполняют простые упражнения, но избегают движений, требующих точности, сосредоточенности, сдержанности. Среди детей с ЗПР встречаются дети и с малой двигательной активностью, они вялы, пассивны, быстро утомляются.

Наиболее адекватной формой преодоления и компенсации недостатков является двигательная активность.

Учитывая психофизические особенности детей с ЗПР, длительность физкультурных занятий не должно превышает 15 – 25 минут в зависимости от возраста. Физкультурные занятия с детьми данной категории включают в себя специальные коррекционные упражнения для развития памяти, внимания, речи, также упражнения для развития общей и тонкой моторики, функции равновесия, ориентировки в пространстве, зрительно – опорной координации движений.

В коррекционно – развивающую работу с детьми, имеющими ту или иную форму ЗПР, на физкультурных занятиях нужно использовать подвижные игры и спортивные упражнения, упражнения с речетативами (логоритмика), психогимнастику, танцтерапию, релаксацию, пальчиковую гимнастику, упражнения с коррекционными мячами, упражнения на профилактику плоскостопия, упражнения на развитие равновесия.

Для детей с ЗПР рекомендуют интегрированные физкультурные занятия, то есть такие, на которых решаются задачи физического воспитания и других разделов программы воспитания и обучения (математическое развитие, познавательное развитие, сенсорное развитие, развитие речи).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Для выполнения коррекционных задач очень важно использовать подвижные игры. Характер игры, ее содержание должны быть разнообразны. Это может быть сюжетная игра или игра – инсценировка. Возможно проведение бессюжетных игр, игр с предметами. Игра нормализует моторную функцию ребенка, повышает активность, развивает подражательность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряет творческую активность детей.

Подвижные игры одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей. В подвижных играх используется согласование речи с движением.

Например: подвижные игры: «Медведь», «Разноцветный мячик», «Ловишка с рыбками», «Мой веселый звонкий мяч», «Тучка» (с обручем).

УПРАЖНЕНИЯ С РЕЧЕТАТИВАМИ (ЛОГОРИТМИКА).

При коррекции дефектов речи у дошкольников с ЗПР необходимо включать в работу максимальное количество анализаторов – слуховой, зрительный, кинестетический, рече – двигательный.

В процессе выполнения различных разновидностей ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр детям предлагаются задания для закрепления и активизации звуков на основе хорошо знакомых стихов, песенок, потешек, считалок. При выполнении упражнений дети одновременно проговаривают речетатив.

Например: Во время выполнения ходьбы с высоким подниманием колена можно использовать речетатив: **«ЛОШАДКА»**

«Цок – цок! Конь живой, с настоящей головой,
С настоящей гривой. Вот какой красивый!».

- Во время бега - речетатив: **«САМОЛЕТ»**

«Самолет летит, летит, смелый летчик в нем сидит».

Например: в упражнении на равновесие, речетатив: **«СОЛДАТИК»**

«На одной ноге постой – ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Ну, смелее подними

Да гляди – не упади.

А сейчас постой на левой,

Если ты солдатик смелый,

Ну, смелее подними,

Да гляди – не упади».

- В упражнении для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, груди, живота, ног.

- речетатив: **«МЯЧИК»**

«Чтоб на спинке покачаться,

Буду в мячик превращаться».

- В подвижных играх при выборе водящих используются **СЧИТАЛКИ**

Например:

Белый снег, Белый мел.

Белый заяц тоже бел.

А вот белка не бела,

Белой даже не была.

Занятия с элементами логоритмики осуществляются в контакте с логопедом.

ДАНСТЕРАПИЯ.

Данстерапия для дошкольников с ЗПР предполагает осуществление спонтанного танцевального действия, что способствует выработке свободы и выразительности движений, развивает общую подвижность и повышает физические и психические возможности организма детей.

Однако, следует учитывать, чем меньше двигательный опыт у детей, чем меньшим запасом они обладают, тем сложнее им выполнить задание «Двигайся, как хочешь», поэтому следует проводить предварительную

подготовку, объясняя и показывая детям варианты движений, которые они в дальнейшем могут творчески преобразовывать.

Например: упражнения с ленточками, султанчиками. Для повышения эффективности работы можно предлагать игровые сюжеты свободного танца. Например: «Лягушата», «Зайчата», «Насекомые».

Данстерапию можно использовать в заключительной части занятия.

РИТМОПЛАСТИКА

Во время движений под музыку регулируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, активизируются память и внимание, нормализуются эмоционально – волевые процессы.

На физкультурных занятиях с элементами ритмопластики дети выполняют комплексы ОРУ, поточно в соответствии с темпом и ритмом музыки. Для развития интереса и восприятия как законченного «художественно – смыслового образа», комплексы носят сюжетно – игровой характер: «Русский лирический» с платочком, с султанчиками, «Улыбка» с мячом и др.

ПСИХОГИМНАСТИКА

При использовании элементов психогимнастики на физкультурных занятиях осуществляется эмоциональный, коммуникативный и поведенческий тренинг детей. Используются игры на развитие внимания: «Будь внимателен», «Четыре стихии», памяти «Найди свое место», игры на преодоление двигательного автоматизма «Замри», подвижные игры «Лисонька, ты где?», «Белые медведи», этюды на тренировку отдельных групп мышц «Шалтай – болтай», «Насос» и др.

Центральным звеном этой формы является создание образа («Гномики», «Водители», «Циркачи»), находясь в котором ребенок через движение показывает его характер, настроение. Такие упражнения помогают формировать у детей дошкольного возраста возможность управлять своими эмоциями и действиями; умение моделировать и приводить свои мысли и чувства, желания и возможности, способности поддерживать гармонию душевного и физического состояния.

РЕЛАКСАЦИЯ – позволяет успокоить, снять мышечное и эмоциональное напряжение. Во время релаксации дети учатся напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, чувствовать разницу между напряжением и расслаблением, произвольно управлять своим телом и эмоциями. Релаксацию можно проводить как вводной части занятия, так и в заключительной.

Например: «Корабль и ветер» - цель этой игры: настроить детей на рабочий лад. «Винт» - цель: снятие мышечного зажима в области плечевого пояса.

«Зоопарк» - цель: помогает снять напряжение.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, а в дальнейшем и к письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений.

Например: «Лепешки», «Слива» - с мячом ежиком.

УПРАЖНЕНИЯ С КОРРЕКЦИРНЫМИ МЯЧАМИ (ФИТБОЛАМИ).

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют навыки правильной осанки.

Упражнения с фитболами можно использовать в разных частях занятия.

Например: Упражнение «Медвежонок» - укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.

«Медвежонок косолап,
Ходит вперевалочку,
От его когтистых лап
Улы все вповалку.
Медвежонку снится сон
Сладкий и душистый,
Черный нос свой видит он
Липким, золотистым».

Упражнение «Птица» - увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.

«Птицу в клетку не сажай,
Отпусти ее на волю,
Добрым словом провожай,
Пусть летает в поле».



Упражнение «Орешек» - увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, укрепляет мышцы тазового дна, формирует навык правильной осанки.

«Наш орешек не простой,
Он волшебный, золотой,
Исполняет все желанья,
Выполняет все заданья.
Мы орешек покатаем,
Мы орешек постучим,
Мы с орешком поиграем,
Никому не отдадим».



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ.

В основе профилактики плоскостопия лежит укрепление мышц, поддерживающих свод. Для укрепления сводов стопы, мышц нижних конечностей можно использовать: движения танцевального характера: приставные шаги, ходьба на пятках «цыплята», имитационная ходьба: «лисиčky», «медведи», подскоки, упражнения с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка, «шнурочек», скакалка, мешочек, кубик и др.), массажную дорожку, ребристую доску, дорожку из полумячей, пособия (лестницы), скамейки и т. д., мелкие предметы (шишки, карандаши, фломастеры, скомканные бумажки и т. д.).

Упражнения для профилактики плоскостопия можно включать в разные части занятия.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ.

Для формирования качественных основных движений важное значение имеет чувство равновесия, которое у детей с ЗПР нарушено.

ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Занятия включают в себя задания на закрепление и совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях по другим разделам программы (математическое развитие, познавательное развитие, развитие речи, изобразительная деятельность).

В содержание интегрированных физкультурных занятий можно вводить

- дидактические игры с движением: «Вызов номеров», «Дни недели»
- математика; «Раз, два, три – к дереву беги!», «Вершки и корешки»
- экология; «Собери букет» - рисование, экология и т. д.);
- игровые занятия «Измерь, кто дальше прыгнул», «Собери из лучиков такую же картинку» и др.
- имитационные действия «Ходим, как мишка, петушок, лисичка», «Подул ветер, деревья качаются», «Ползем, как кошечки» и т. д.