**Особенности занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения в развитии**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нарушение | Особенности развития движений | Задачи физического воспитания | Рекомендации к подбору и проведению упражнений | Примеры игр и упражнений |
| Нарушения интеллекта | При ходьбе и беге дети излишне напрягают мышцы тела, чрезмерно размахивают руками, недостаточно координируют движения рук и ног. Недостатки в координации движений наблюдаются и в прыжках. Поэтому они долго не могут научиться прыгать на одной ноге, перепрыгивать с места на место на двух ногах и т.п. Прыжки вызывают у них чрезмерное напряжение и сосредоточенность. При метаниях некоторые умственно отсталые дети очень резко сжимают мяч и производят движение рукой, не выпуская мяча.У дошкольников с нарушением интеллекта ярко наблюдается выраженная недостаточность статической координации*.* Они испытывают большие затруднения в принятии определенной позы, не могут выдержать ее более 1-2 с. Во время удержания позы они качаются, падают, сходят с места и т.п. У них наблюдается общая напряженность мышц. | Развитие основных движений, умственное развитие, в частности совершенствование внимания, восприятия, памяти, речи и т.д. Формирование правильной осан­ки, развитие координации и точности движений, ориентировки в пространстве, чувства ритма. | Для дошкольников с умственной отсталостью необходимы разнообразные упражнения, развивающие у них координацию и точность движений, ориентировку в пространстве, чувство ритма.На первых годах обучения, а также при разучивании новых движений целесообразно использовать не только показ движения, но и совместное его выполнение с ребенком.При этом выполняемые действия должны сопровождаться словесным объяснением. Словесную инструкцию можно использовать лишь тогда, когда дети владеют движениями, могут их самостоятельно выполнить, хотя сначала предварительно целесообразно демонстрировать детям каждое называемое действие. | Упражнения, вызывающие процесс торможения (внезапная остановка, перемена положения тела); упражнения на ловкость, быстроту реакции; прыжки с поворотами; круговые движения головой; упражнения со скакалкой; бег, ходьба с закрытыми глазами; упражнения на дыхание и расслабление.***«Что пропало»***Цель: активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.***«Кот и воробушки»***Цель: развитие быстроты реакции, равновесия, способности детей к звукоподражанию.***«Узнай друга»***Цель: развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве.***«Невод»***Цель: улучшение координации движений, формирование способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.***«Ручей»***Цель: обучение детей выполнению согласованных быстрых коллективных действий.***«Догони обруч»***Цель: развитие быстроты и ловкости, глазомера. |
| Нарушения зрения | Нарушение зрения отрицательно сказывается на формировании точности, скорости, координации движений, развитии функций равновесия и ориентации в пространстве. Нарушения зрения приводят к отклонениям в формировании чувства ритма. | Формирование пространственной ориентировки и развитие движений. Охрана остаточного зрения, а также его развитие и использование. | Дети могут участвовать почти во всех играх совместно с детьми, обладающими нормальным зрением. Однако для детей, страдающих высокой степенью близорукости и некоторыми другими глазными заболеваниями, следует ограничивать (после консультации с офтальмологом) физическую нагрузку и участие в играх, требующих резких движений.На занятиях с детьми, имеющими зрительную патологию, педагог должен тщательно продумывать свое местонахождение в зале во время объяснения и выполнения детьми различных заданий. | Общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, формирование осанки, расслабление; упражнения с цветными предметами.***«Найди мячик»***Цель: развитие способности ориентироваться на локализованный звук без посторонней помощи.Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок.Инвентарь: озвученный мяч (с бубенчиком внутри).***«Паровозик»***Цель: развитие внимания, координации движений, умения обращаться с предметом, освоение симметричных и асимметричных движений.***«Попади в мишень»***Цель: развитие слуховой памяти и меткости.***«Догони меня»***Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве на движущийся звук.Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок.Инвентарь: площадка без препятствий размером 5x5 метров, колокольчик.***«Коршун и наседка»***Цель: развитие быстроты, координации движений и умения ориентироваться в пространстве. |
| Нарушения слуха | Глухие и слабослышащие дети отличаются от своих слышащих сверстников отставанием в физическом развитии, формировании движений, а также нарушениями в осанке. Слабослышащие и глухие дети отстают от слышащих сверстников по координации движений. В ходьбе они широко расставляют ноги, шаркают, неустойчивы, замедленны в движениях. Для бега глухих и слабослышащих детей, так же как и для ходьбы, характерны специфические особенности: шарканье ногами, боковые раскачивания, раскоординация движений, неустойчивость, непрямолинейность и др. Многие дети не могут сделать подряд несколько прыжков на месте. Они теряют равновесие, слишком напрягаются, отталкиваются поочередно то одной, то другой ногой и т.д. В прыжках дети не умеют правильно приземляться, делают это жестко, на прямых ноги, на полную ступню. Лазанье по гимнастической стенке у детей с нарушениями слуха отличается раскоординацей, замедленностью, неуверенностью, боязнью высоты. | Формировать у детей устойчивость, равновесие при ходьбе, беге и прыжках, формировать правильную осанку. Учить отличать громкие, ритмичные, частые и редкие звуковые сигналы и соотносить их с бегом и ходьбой. Воспитывать у детей чувства ритма. | В каждое занятие физическими упражнениями обязательно включается ходьба, бег, широко применяются прыжковые упражнения. Различные упражнения на формирование осанки в обязательном порядке включаются во все занятия: упражнения, выполняемые детьми в исходном положении лежа на животе, подтягивания на руках по гимнастической скамейке и наклонной доске. Также на занятиях широко применяются задания, специально направленные на тренировку равновесия. Занятия со слабослышащими дошкольниками сопровождаются звуковыми сигналами. |  ***«Челнок»***Цель: развитие быстроты и точности движений, умение ориентироваться в пространстве, передвигаться разными способами.***«Запрещенный цвет»***Цель: развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и произношения слов, умения различать цвет и форму геометрических фигур.***«Догони меня»***Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве.***«Поймай мяч»***Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. |
| Нарушения опорно-двигательного аппарата | Для большинства детей характерна повышенная утомляемость. Они с трудом сосредотачиваются на занятии, быстро становятся вялыми или раздражительными, при неудачах отказываются от выполнения задания. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство: они начинают суетиться, усиленно жестикулировать, гримасничать; у них насильственные движения, появляется слюнотечение. Произвольная деятельность у таких детей формируется очень медленно. Малая подвижность в повседневной деятельности замедляет формирование двигательных навыков и умений, значительно обедняет двигательный опыт ребенка. | Создавать условий для самостоятельной двигательной активности детей. Учить детей согласовывать свои движения с заданным ритмом. Развивать двигательные навыки, которые более всего необходимы в жизни, а именно навыки и умения, обеспечивающим ребенку ходьбу, предметно-практическую деятельность, самообслуживание. | При проведении фронтальных 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. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения. В ходе физкультурных занятий нельзя проводить упражнения, которые могут вызвать переразгибание суставов, усилить приведение и внутренний поворот бедер, асимметричное положение головы и конечностей, а также те, выполнение которых требует длительного наклона головы вниз, постоянного использования руки и ноги.Крайне важно избегать даже незначительных ушибов головы. Среди корригирующих упражнений наибольшее значение имеют дыхательные упражнения на расслабление; нормализацию поз положений головы и конечностей; развитие координации движений, функций равновесия; коррекцию прямостояния и ходьбы, развитие ритма и пространственной организации движений. Многие движения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. В ходе выполнения движений не должно быть длительной задержки дыхания у детей.Используются также игры с фитболом - способствуют формированию мышечного корсета, коррекции деформаций позвоночника, расслаблению (за счет вибрации) спастичных мышц, развитию равновесия и координации движений, формируют двигательные навыки, положительно влияют на эмоционально-волевую сферу. | ***«Кто быстрей»***Цель: развитие мелкой моторики кисти, быстроты и точности движений.***«Перестрелка»***Цель: развитие координации движений и точности попадания мяча в цель.***«Горячий мяч»***Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.Инвентарь: фитбол.***«В кругу»***Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, умения концентрировать и переключать внимание, согласованности действий.Игровые упражнения:***«Большие ноги»***Ходьба по кругу, руки на поясе.Бег по кругу.Ходьба с выпадами.Большие ноги идут по дороге:Топ-топ-топ, топ-топ-топ.Маленькие ножкиБегут по дорожке:Топ-топ-топ, топ-топ-топ.Огромные ногиШагают по дороге:Топ-топ-топ, топ-топ-топ.***«Город-угадайка»***Все идут, идут, идутХодьба по кругу, взявшись за руки.В город «Угадайка».Там звери разные живут,Какие — отгадай-ка!***Упражнение-загадка «Дятел»***Инструкция.Тук-тук-тук, тук-тук-тук.Кто же будит всех вокруг?Ходьба с хлопками перед собой. |
| Нарушения речи | В зависимости от типа речевого расстройства психомоторное развитие этих детей может практически не отличается от здоровых детей, могут быть нарушены темпоритмические характеристики (при заикании), дети с таким сложным дефектом, как алалия, отстают от своих сверстников по всем компонентам психомоторики (статическая и динамическая координация, одновременность и точность движений и т.д.) на один-два года. Тяжелая походка (на всю стопу), боковое раскачивание тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей с задержкой речевого развития. | Учить детей выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь. Учить правильно дышать при выполнении физических упражнений. Формировать правильную осанку. Развивать мелкую моторику рук, мышцы кисти. | Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений необходимо проводить с речевым сопровождением, т. е. при проговаривании различных стихотворных текстов. Полезно разучивать комплексы под пение или с фортепиано, где музыкальный руководитель играет «под детей». Упражнения на активное расслабление и напряжение мышцнеобходимы в работе с этой категорией детей. Упражнения на формирование правильной осанки. Также необходимы дыхательные упражнения. Физическое воспитание в группах заикания имеет особенности. В таких группах дети находятся в определенном режиме. Физкультурные занятия должны учитывать все речевые режимы. Например, в период шепотной речи занятия строятся так, чтобы основная часть упражнений выполнялась лежа на полу. Используются игры малой подвижности, большой объем занимают упражнения на расслабление. Этот режим длится в течение октября и ноября. В этот период уделяется повышенное внимание индивидуальным занятиям каждого ребенка. В дальнейшем, с переходом на режим сопряженной речи, деятельность детей на занятиях становиться более активной.Упражнения на развитие мелкой моторики также должны занимать значительное место в процессе физического воспитания дошкольников. | ***«Замок»***Цель: развитие у детей моторики мелких мышц кисти, устной связной речи, памяти, воображения.***«Письмо на ладони»***Цель: развитие тактильной чувствительности ладоней, внимания, пространственных представлений.***«Чья лошадка быстрее»***Цель: развитие координации и быстроты движений крупных и мелких мышечных групп, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение зрения и слуха, их координация с движениями туловища и конечностей.***«Голуби»***Цель: воспитание у детей навыков метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера.***«Перышки»***Цель: формирование правильного носового дыхания. ***«Совушка»***Цель: формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение нарушения осанки, развитие связной устной речи.***«Слушай внимательно»***Цель: развитие внимания, координации, умение сохранять правильную осанку и равновесие.***Речитативно-игровая композиция «Город-угадайка»*** |

Используемая литература:

1. Гимнастика/ под редакцией М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. - М., 2001г.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общей ред. Л.В. Шапковой. – М., 2002г.
3. ЦИКЛ ЛЕКЦИЙ по теме: «ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ И ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ». По материалам учебного пособия для студентов средних педагогических учебных заведений «Физическое воспитание и развитие дошкольников» под ред. С.О. Филипповой. – М.: Издательский цент «Академия», 2010. Составитель: Громова Г.С., преподаватель методики физического воспитания и развития детей.