## Государственное дошкольное образовательное учреждение тульской области «Тульский детский сад для детей с ограниченными возможностями здоровья».

**Методическая разработка**

**По теме:**

**« Асинхронная гимнастика как средство развития пространственной координации у дошкольников с нарушением слуха»**

****

**Инструктор по физкультуре:**

**Капралова Е.В.**

**2015**

В многочисленных исследованиях отмечено, что координационные способности интегральны для всей двигательной системы дошкольника. Уровень развития координационных способностей играет определяющую роль в процессе целостной деятельности человека.

В основе закономерностей работы системы управления движениями (координации), лежат процессы программирования и слежения, являющиеся характеристикой «научаемости». Важно отметить, особую роль данных способностей в период дошкольного возраста.

У глухих детей нарушения вестибулярного аппарата вызывает расстройство координации движений, потерю равновесия и являются причиной появления у глухих детей шаркающей походки. Поэтому дети с нарушением слуха в методической разработке, которая позволит преодолеть недостатки развития.

Одним из средств развития пространственной координации у дошкольников с нарушением слуха является асинхронная гимнастика.

Систематические занятия несимметрической гимнастикой улучшают координацию движений, снимают скованность, облегчают адаптацию в смене деятельности, как на производстве, так и в быту.

Для гармоничного развития глухого ребенка очень важно, чтобы у него были задействованы оба полушария головного мозга, без резкого преобладания одного над другим.

Кроме того, систематические занятия нетрадиционной гимнастикой позволяет управлять собой вне привычных двигательных стереотипов, что достигается благодаря навыку внутреннего контроля, легкой адаптации к смене деятельности, умению рассредоточение осуществлять многосторонний контроль над средой. Нетрадиционная гимнастика способствует выработке навыка особой свободы перемещения тела. Этой проблемой занимались Бокатов А. Столяренко Л.Д. Сергеев С.

В тоже время в научно-методической литературе недостаточно полно отражена методика использования асинхронной гимнастики как средства развития пространственной координации у детей дошкольного возраста с нарушением слуха.

Все выше изложенное определило тему методической разработки.

**Цель исследования** - выявить эффективность асинхронной гимнастики, как средства развития пространственной координации старших дошкольников с нарушением слуха.

**Объект исследования** - процесс физического воспитания старших дошкольников с нарушением слуха.

**Предмет исследования** – влияние асинхронной гимнастики на развитие пространственной координации у старших дошкольников с нарушением слуха.

Для реализации цели выделены следующие **задачи**:

1. Изучить теоретико-методические аспекты развития пространственной координации у старших дошкольников с нарушение слуха;
2. Выявить уровень развития пространственной координации у старших дошкольников с нарушением слуха;
3. Изучить влияние асинхронной гимнастики на пространственную координацию у старших дошкольников с нарушением слуха;
4. Разработать комплексы асинхронной гимнастики, направленные, на эффективное развитие пространственной координации у старших дошкольников с нарушением слуха;
5. Выявить эффективность экспериментального комплекса асинхронной гимнастики, направленного на развитие пространственной координации у старших дошкольников с нарушением слуха.

**Теоретическая значимость** заключается в обобщении данных по проблеме развития пространственной координации у дошкольников с нарушением слуха, а также эффективности использования асинхронной гимнастики как средства физического воспитания у глухих детей.

**Практическая значимость** заключается: в разработке практических рекомендаций по применению комплексов асинхронной гимнастики на занятиях по физическому воспитанию у старших дошкольников с нарушением слуха.

**Формы организации работы.**

Фронтальная и подгрупповая (2-3 человека) формы работы, закрепление умений и навыков во время проведения утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений.

**Тестирование.** При выборе тестовых заданий для определения развития пространственной координации у детей старшего дошкольного возраста с нарушением слуха руководствовалась рядом требований:

- любой рост ребёнка, разные весовые показатели и не обязательное наличие специальных двигательных навыков;

- отсутствие специального обучения.

Для создания оптимальных условий при выполнении упражнений отводится отдельное место (на участке, спортивной площадке, в помещении и т.п.), чтобы дети могли сосредоточиться. Детям демонстрируется (три раза) комплекс упражнений в замедленном темпе и словесное пояснение. По просьбе ребёнка показ повторяется. Проверка проходит с каждым дошкольником отдельно. Дети выполняют упражнения в выбранном ими темпе. При оценке не учитывается темп выполнения упражнения и амплитуда движения. При правильном выполнении упражнения детям предлагается его повторить в ускоренном темпе. Всего даётся 3-4 повторения, оценивается лучший результат.

*Тест№1 Челночный бег (3х10)*

Челночный бег. И.П. Стойка за линией старта возле коврика с двумя мешочками по 200гр.

Задание: по сигналу взять мешочек, перенести на свободный коврик и

положить, вернуться за вторым и выполнить то же самое задание. Расстояние 3х10 метров.

*Тест№2 бег между предметами (10м.)*

Бег между предметами. Ребенок встаёт у линии старта, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены предметы (кегли) 9 шт. на расстоянии 1м. Ребенок обегает каждую кеглю, не задевая её. Фиксируется общее время бега.

*Тест№3 подбрасывание и ловля мяча (количество раз).*

Подбрасывание и ловля мяча. Ребенок принимает исходное положение (И.П. ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20см как можно больше количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

При разработке и проведении асинхронной гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста с нарушением слуха учитывался возраст и подготовленность. Осуществлялся индивидуальный подход.

**Математические методы обработки полученных данных.**

Для определения достоверности данных был использован t-критерий Стьюдента (приложение).

Упражнения асинхронной гимнастики выполнялись в сочетании со спокойным дыханием. Комплексы использовались как самостоятельное занятие и как разминка перед любым физкультурным занятием. Для повышения интереса у детей занятия проводились в форме сказки, которую рассказывал ведущий. Каждое упражнение разучивалось отдельно. Показ сопровождался пояснением. Изучая упражнение, создавался образ доступный детскому пониманию, необходимо было вызвать у ребенка желание войти в предложенный образ. На занятиях поддерживалась спокойная доброжелательная обстановка.

Занятия проходили в чистом, проветренном помещении; либо на чистой, ровной открытой площадке. При выполнении упражнений из исходных положений сидя и лежа использовались циновки или коврики, размеры которых соответствовали росту ребенка. Дети занимались в легкой одежде, которая не стесняла движений и хорошо пропускала воздух (лучше использовать одежду из натуральных волокон). Обувь для занятий не требовалась.

Все упражнения проводились в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполнял упражнения в том объеме, который был ему доступен и приятен. Если ребенок, по каким- либо причинам не хотел выполнять упражнения, он мог просто наблюдать за другими, или выполнять частично. Занятия проходили три раза в неделю: понедельник, среда и пятница после дневного сна.

Для повышения интереса детей, занятия проводились в сюжетно-игровой форме, представляя себя, например, каким-нибудь сказочным персонажем. Во время урока, шла фоновая аудиозапись сказки или спокойной музыки, например «Звуки природы». До тех пор, пока дети не выучили комплексы, рассказ сочетался с показом.

Сюжет сказки периодически менялся. Герой готовился к спортивным соревнованиям, к выступлению в зверином театре, встрече деда Мороза, иным событиям, значимым для детей [45].

Комплексы асинхронной гимнастики представлены ниже.

На констатирующем этапе эксперимента, была проведена диагностика развития пространственной координации у глухих дошкольников с использованием тестов

* Челночный бег (3х10)
* Бег между предметами (10м.)
* Подбрасывание и ловля мяча (количество раз)

Были получены следующие результаты:

Выполнение теста показало, что челночный бег на высоком уровне не выполнил ни один ребенок, на среднем уровне выполнили (65%) на низком уровне выполнили 35%(приложение).

Выполнение теста показало, что подбрасывание и ловля мяча, на высоком уровне не выполнил ни один ребенок, на среднем уровне выполнило 65% , на низком уровне 35% детей.

Выполнение теста показало, что бег между предметами на высоком уровне не выполнил ни один ребенок, на среднем уровне выполнили все дети, 100%.

Таким образом, в результате тестирования был выявлен средний уровень развития пространственной координации у старших дошкольников.

Материалы исследования были обработаны методами математической статистики, включающими расчеты основных показателей вариационной статистики. Эффективность разработанной методики подтвердилась не только положительной динамикой результатов экспериментальной группы, но и превосходством результатов тестирования экспериментальной группы над показателями испытуемых контрольной группы.

Это видно по результатам следующих тестов:

*1.Бег между предметами.*

У участников группы достоверный прирост (p<0,001) составил: 7,4 c. и 6,6c. соответственно в начале и конце эксперимента, прирост составил 0,8с. или 11,5%.

Таблица 1

Динамика показателей теста «Бег между предметами» испытуемых ЭГ и КГ в ходе педагогического эксперимента (n=40)

1. « *Подбрасывание и ловля мяча»*

При сравнении показателей теста «Подбрасывание и ловля мяча» видно, что у группы и достоверный прирост составил (p>0,001). Результат в изменился с 43,3 раз на начало эксперимента и 58,4 раз на конец эксперимента. Прирост составил 15,1 или 34,9%.

3.«*Челночный бег»*

При сравнении показателей теста «Челночный бег» видно, группы достоверный прирост составил (p>0,0001). Результат в группе изменился с 12,5с. на начало эксперимента и 11,4 с. на конец эксперимента. Прирост составил (0,9) или 9,1%.

Из полученных результатов мы можем сделать **вывод** о том, что использование комплексовасинхронной гимнастики, благотворно влияют на развитие пространственной координации детей старшего дошкольного возраста с нарушением слуха.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

В результате проведенного исследования и анализа полученных данных, в целях совершенствования и организации физического воспитания дошкольников использовать комплексы асинхронной гимнастики для развития пространственной координации путем включения их в программу по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях для детей с нарушением. При разработке и проведении асинхронной гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста с нарушением слуха необходимо учитывать возраст и подготовленность. Осуществлять индивидуальный подход.

1.Комплексы асинхронной гимнастики рекомендуется использовать как самостоятельное занятие и как разминка перед любым физкультурным занятием.

2.Упражнения асинхронной гимнастики важно выполнять в сочетании со спокойным дыханием.

3.Для повышения интереса у детей к занятиям, обучение должно проводиться в форме сказки. Осваивая упражнение, лучше создавать образ доступный детскому пониманию, чтобы вызвать у ребенка желание войти в предложенный образ.

4.Все задания проводятся в свободном темпе, без принуждений. Ребенок может выполнять упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен.

5.Каждое упражнение необходимо разучивать отдельно. Показ должен сопровождаться пояснением.

На занятиях должна быть спокойная доброжелательная обстановка, рекомендуется использовать музыкальное сопровождение.

**Комплекс упражнений асинхронной гимнастики**

**Упражнение 1**

И. п. — в положении сидя на полу (на коврике) вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей длине — от бедер до икр и пяток — не касались пола. Мышцы брюшного пресса напряжены и поддерживают равновесие всего тела. Вначале сделать одновременные движения кистями и стопами вверх-вниз — 20—25 раз. Затем переходить непосредственно к асинхронным движениям:  
а) одновременное движение кистей вверх, стоп вниз и наоборот, 20—25 раз;  
б) правые кисть и стопа — вверх, а левые — вниз и наоборот, 20—25 раз;  
в) правая кисть идет навстречу правой стопе, в то же время левая кисть и левая стопа — врозь, 20—25 раз.

**Упражнение 2**

И. п. — аналогично предыдущему упражнению.  
Вначале, стараясь сохранить неподвижное положение вытянутых вперед рук и ног, производить движения кистей и ступней вправо-влево — 20—25 раз. Затем асинхронные движения:  
а) стопы — вправо, кисти — влево и наоборот — 20—25 раз;  
б) стопы — внутрь, кисти — наружу и наоборот — 20—25 раз.

**Упражнение 3**

И. п. — аналогично упражнению 1.  
Вначале делать одновременные вращения кистями и стопами по часовой стрелке и против — 20—25 раз. Затем асинхронные движения:  
а) кисти вращаются по часовой стрелке, стопы — против и наоборот — 20—25 раз;  
б) кисть и стопа правой стороны тела вращаются в одну сторону, кисть и стопа левой стороны — в другую, 20—25 раз;  
в) кисть правой руки и стопа левой ноги вращаются в одну сторону, кисть левой руки и стопа правой ноги — в другую сторону, 20—25 раз.

**Упражнение 4**

И. п. — стоя.  
Одной вытянутой рукой производят плавные свободные вращения перед грудью, второй — одновременно очерчивают равнобедренный треугольник. Счет произвольный.

**Упражнение 5**  
И. п. — сидя. Руки на уровне груди согнуты в локтях ладонями книзу.  
Одна рука вращается по часовой стрелке, слегка разгибаясь в локтевом суставе, вторая — против.

**Упражнение 6**

И. п. — стоя.  
Вытянутой рукой впереди себя описывают круг по часовой стрелке, в это же время кистью этой же руки очерчивают круг против часовой стрелки. Упражнение считается выполненным правильно, если все движения выполняются плавно, без рывков. Рука при этом не сгибается в локтевом суставе.

**Упражнение 7**

И. п. — стоя.  
Выполняется так же, как и упражнение 4, но дополнительно ногой описывают квадрат. Круги описываются на счет «два», треугольник — на счет «три» и, соблюдая правильные углы, выполняют четыре раза.

**Упражнение 8**

И. п. — стоя.  
Громкий хлопок над головой и тихий удар об пол ногой. На счет до пяти сила удара постепенно меняется. Заканчивается упражнение тихим хлопком над головой и сильным ударом ногой. Для помощи в освоении несимметричной гимнастики предлагаются еще несколько общеразвивающих упражнений.

**Упражнение 9**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые, скрещены внизу впереди.  
На счет «раз» правая рука прямая вверху, левая внизу. Руки внизу, кисти сжаты в кулак. На счет «два» кисти вверху и внизу под прямым углом к предплечью. Кисть руки, находящейся вверху, ладонью открытой вверх, кисть противоположной руки — ладонью вниз. На счет «три» руки перекрещены внизу, кулаки сжаты, на счет «четыре» положение рук меняется.

**Упражнение 10**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч.  
На счет «раз» руки скрещены на груди, на счет «два» левая рука вытянута книзу, корпус наклонен влево, правая рука приподнята в плече и согнута в локте. На счет «три» правая рука поднята, заводится за голову прямой вверх, левое плечо опущено вниз, слегка сгибается в локтевом суставе.

**Упражнение 11**

И. п. — лежа на боку, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом, правая рука вверху, левая лежит на полу.  
Руки разогнуты. Счет «раз». На счет «два» мышцами корпуса и ног осуществляется поворот, смена положения рук, правая рука лежит на корпусе.

**Упражнение 12**

И. п. — лежа.  
Правая нога согнута в тазобедренном и коленном суставах. Левая нога лежит прямая на полу. Руки заведены за голову, корпус приподнят. Счет «раз». На счет «два» меняется положение ног. Корпус разворачивается в противоположную сторону.

**Упражнение 13**

И. п. — лежа на полу.  
Корпус развернут и приподнят, ноги вместе, правая рука в упоре. На счет «раз» левая нога разгибается максимально в тазобедренном суставе и сгибается в коленном суставе, захватывается рукой и максимально приближается к туловищу. На счет «два» нога сгибается в тазобедренном и коленном суставах и захватывается рукой за стопу и максимально приближается к корпусу.

**Упражнение 14**

И. п. — сидя на полу, ноги разведены, левая рука внизу, прижата к туловищу, правая рука заведена за голову.

Руки разогнуты. На счет «раз» руки захватывают ногу и пригибают корпус к полу. На счет «два» корпус наклоняют вперед, руки сгибают. На счет «три» противоположную ногу захватывают руками и наклоняют корпус. На счет «четыре» ноги сводят вместе и, захватив руками корпус тела, приближают к полу. Упражнения с 4 по 14 выполняются поочередно справа и слева по 10—15 раз. Эти упражнения можно выполнять в любое время, в любом месте и не обязательно комплексно. Можно брать по нескольку упражнений и включать их в свои ежедневные занятия физкультурой, спортом, йогой, единоборствами и т.д. Не огорчайтесь, если с первого раза эти упражнения не удалось выполнить правильно. Тренируйтесь, и вы достигнете успеха.