

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ярославской области
«Институт развития образования»

Физическая культура и спорт

**Использование средств адаптивной
физической культуры при реализации
адаптированных образовательных программ
дошкольного образования**

Методические рекомендации

Ярославль
2018

УДК 372.3
ББК 74.100.5
И 883

Печатается по решению
редакционно-издательского
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

Коточигова Е. В., кандидат психологических наук, зав. кафедрой дошкольного образования ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»;
Смирнов Е. А., кандидат педагогических наук, ст. преподаватель кафедры дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО ЯГПУ им. К. Д. Ушинского.

И 883 Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ дошкольного образования : метод. рекомендации / сост.: А. П. Щербак, Е. Ю. Васильева. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 118 с. — (Физическая культура и спорт).

Методические рекомендации позволяют изучить задачи и содержание использования средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе детей дошкольного возраста с ОВЗ, познакомиться с особенностями психофизического развития детей, методиками преподавания адаптивной физической культуры.

Настоящие рекомендации адресованы администрации и инструкторам по физической культуре образовательных организаций, реализующих адаптированные образовательные программы дошкольного образования.

УДК 372.3
ББК 74.100.5

© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018
© Щербак А. П., Васильева Е. Ю.,
составление, 2018

Содержание

Введение.....	4
1. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе детей с нарушением слуха	5
2. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе детей с нарушением зрения	23
3. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе детей с тяжелыми нарушениями речи	42
4. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата	53
5. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе детей с нарушениями психического развития	73
6. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).....	84
Литература	102
Приложения	104
Приложение 1. Физические упражнения, выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей.....	104
Приложение 2. Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания.....	107
Приложение 3. Физические упражнения для коррекции основных двигательных нарушений детей с ОВЗ.....	109

Введение

Актуальность настоящих методических рекомендаций связана с обеспечением реализации адаптированных основных образовательных программ дошкольного образования по направлению «Физическое развитие» [6–12]. Данные программы предполагают использование средств адаптивной физической культуры (далее — АФК). Это абсолютно логично, так как «адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» [3].

Настоящие рекомендации структурированы по шести разделам в соответствии с вариантами ограничений возможностей здоровья (далее — ОВЗ):

- 1) нарушения слуха;
- 2) нарушения зрения (амблиопия и косоглазие, слабовидение, слепота);
- 3) тяжелые нарушения речи;
- 4) нарушения опорно-двигательного аппарата;
- 5) нарушения психического развития (задержка психического развития);
- 6) умственная отсталость (интеллектуальные нарушения).

Каждый раздел методических рекомендаций структурирован по следующему алгоритму:

- особенности развития детей с ОВЗ;
- перечень задач физического развития;
- содержание физического воспитания детей согласно примерным адаптированным основным образовательным программам (далее — ПАООП) [6–12];
- особенности методики адаптивного физического воспитания.

При описании особенностей физического развития и методик образования использованы работы С. П. Евсеева [1] и Л. В. Шапковой [5;13].

В приложениях представлены перечни:

- 1) физических упражнений, выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей[4];
- 2) противопоказаний и ограничений к выполнению физических упражнений с учетом заболевания[4];
- 3) физических упражнений для коррекции основных двигательных нарушений учащихся с ОВЗ [5;13].

1. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе детей с нарушением слуха

К категории детей с нарушениями слуха относятся только дети, имеющие стойкое (т. е. необратимое) двустороннее (на оба уха) нарушение слуховой функции, при котором нормальное (на слух) речевое общение с другими затруднено или невозможно.

В зависимости от степени потери слуха принято различать две категории: глухоту и тугоухость (слабослышание). Основным критерием для отнесения человека к той или иной категории слуховой недостаточности должна быть его возможность восприятия речи. Считают, что к тугоухости относятся только те степени длительного понижения слуха, при которых ребенок испытывает затруднения в обычном речевом общении с окружающими. Степень этих затруднений может быть различной, но в отличие от глухоты восприятие речи (хотя бы и громкой, у самого уха) у него всё же сохранено. Наличие восприятия только отдельных тонов при невозможности восприятия речи должно рассматриваться как глухота.

Одна из распространенных классификаций степеней тугоухости — классификация профессора Б. С. Преображенского (табл. 1). В ее основе лежит восприятие как устной, так и шепотной речи, потому что и в громкой речи есть элементы шепотной речи (глухие согласные, безударные части слова).

Таблица 1

Классификация степеней тугоухости (по Б. С. Преображенскому)

Степень	Расстояние, на котором воспринимается речь	
	Разговорная, м	Шепотная, м
Легкая	От 6 до 8	3–6
Умеренная	4–6	1–3
Значительная	2–4	От ушной раковины до 1
Тяжелая	От ушной раковины до 2	0–0,5

Любая степень нарушения слуха, лишая кору полноценных слуховых раздражителей, задерживает и искажает развитие речевой функции. Соотношение зависимости нарушения речи от времени возникновения снижения слуха (при полной потере слуха) представлено в табл. 2.

Соотношение зависимости нарушения речи от времени возникновения снижения слуха (при полной потере слуха)

Возраст наступления глухоты (лет)	Нарушение речи
1,5–2	Теряют зачатки речи за 2–3 месяца и становятся немыми
2–4–5	Речь сохраняется в течение нескольких месяцев (до года), но затем распадается; к ДОУ остается несколько едва понятных слов
5–6	В редких случаях теряют речь совсем
7–11	Речь не теряют, но голос приобретает неестественный характер, нарушается интонация, словесное ударение, темп речи становится быстрым. Словарь оказывается ограниченным (не хватает слов, выражающих абстрактные понятия; предложения употребляются главным образом простые)

Для ребенка, имеющего нарушение слуха той или иной степени, полноценное овладение учебным материалом представляет определенные трудности из-за особенностей его развития (вследствие ограниченности общения меньший по сравнению со слышащими сверстниками объем знаний и представлений об окружающем мире). Основная патология может вызвать цепочку следствий, которые, возникнув, становятся причинами новых нарушений и являются сопутствующими. Выявлено, что потеря слуха у детей сопровождается дисгармоничным физическим развитием в 62 % случаев, в 43,6 % случаев — дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.), в 80 % случаев — задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70 % глухих детей.

У детей с нарушением слуха отмечается задержка развития локомоторных статических функций, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование межанализаторных связей, сужает «ближнее» пространство. Задержка в развитии «прямостояния» (овладение сидением, ходьбой и т. д.) приводит к нарушению ориентировки в пространстве и в предметном мире.

Неслышащие дети отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной двигательной подвижностью, отстают от своих сверстников в психофизическом развитии на 1–3 года.

Нарушения двигательной сферы у детей проявляются:

1) в снижении уровня развития основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качествах от 12 до 30 %;

2) в трудности сохранения статического и динамического равновесия: отставание от нормы в статическом равновесии до 30 %, динамическом — до 21 %;

- 3) в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы;
- 4) в относительно низком уровне ориентировки в пространстве;
- 5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом по сравнению со слышащими детьми.

Своеобразно идет развитие *познавательной сферы* неслышащих детей. У них не формируется с рождения слуховое внимание. Некоторая компенсация этого пробела зависит от степени нарушения слухового анализатора, активизация которого возможна только при длительной и систематической работе по развитию слухового восприятия. У многих детей очень рано отмечается концентрация внимания к губам говорящего, что свидетельствует о поиске самим ребенком компенсаторных средств, роль которых берет на себя зрительное восприятие. Устойчивость внимания может меняться в зависимости от видов деятельности. Общим недостатком для всех детей являются трудности в переключении внимания.

Своеобразие развития внимания, восприятия детей, имеющих нарушения слуха, заметно влияет на деятельность памяти. У детей доминирует зрительное восприятие, поэтому весь процесс запоминания в основном строится на зрительных образах, в то время как у слышащих этот процесс слухо-зрительный и опирается на активную звуковую речь.

Отставание в сенсорном развитии неслышащих детей связано с вторичными дефектами: недоразвитием предметной деятельности, отставанием в развитии общения с взрослыми, как речевого, так и невербального. Этим детям не доступны самостоятельный анализ ситуации, выделение существенных для выполнения данной деятельности свойств и отношений объектов. Только на третьем году жизни в деятельности детей начинает складываться практическая ориентировка на свойства объектов, которая в основном проявляется в действиях с дидактическими игрушками.

Отставание в развитии предметной и орудийной деятельности не только сказывается на формировании чувственной основы, но и находит свое отражение в уровне развития наглядного мышления у детей с нарушениями слуха. Изучение состояния наглядных форм мышления у детей свидетельствует об отставании не только в развитии наглядно-образного, но и наглядно-действенного мышления. Формирование наглядно-действенного, практического мышления протекает у них со значительным отставанием во времени и с некоторыми количественными и качественными отличиями от его становления у нормально развивающихся детей, несмотря на наличие общих тенденций развития.

Значительно медленнее, чем у слышащих, идет переход к свернутой (организованной) ориентировке, ведущей к безошибочному выполнению задания. Большинство опирается на развернутую ориентировку. Свернутая ориентировка наблюдается в единичных случаях, тогда как у слышащих она становится преобладающей. Большинство детей с нарушением слуха остаются на низком уровне ориентировки на протяжении всего дошкольного возраста. Только небольшая часть детей к концу дошкольного возраста осваивает зрительную

и свернутую ориентировку, что находит отражение в решении наглядно-образных задач.

Таким образом, особенности развития наглядного мышления, как и развития восприятия, у детей с нарушением слуха свидетельствуют о своеобразии развития чувственного познания, практической ориентировки, осмысления закономерностей, существующих в предметном мире.

Существенным качественным отличием в действиях детей с нарушением слуха является то, что у них речь не участвует в процессе решения наглядных задач, отсутствует планирующая функция речи.

Процесс формирования речи тесно связан с развитием многих других способностей, которые выступают как предпосылки для ее возникновения и успешного развития. Например, надо специально развивать движение, способность к осознанному подражанию, особенно в младшем дошкольном возрасте, общую выносливость как базовое качество для выполнения большого объема работы в старшем дошкольном возрасте.

Существует несколько причин для использования движений к стимуляции речи. Главная из них заключается в совпадении элементов речи и движения. Напряжение, интенсивность, ритм и пространственная направленность представляют собой биологические компоненты человеческого существа, а содержатся они как в движении, так и в речи. Организованное движение обостряет чувство ребенка к разным степеням напряжения, продолжительности, быстроты, акцентированию и развивает ощущение собственного тела, которым можно потом легче управлять в макродвижениях, переходя к контролю микродвижений артикуляционной мускулатуры. Движения помогают детскому воображению, доводят до аффективного состояния (в специально организованных играх), вызывая спонтанный голос и слуховое осознание своего голоса.

Основная форма занятий физическими упражнениями — занятие урочного типа, который с глухими детьми строится по общепринятой схеме проведения занятий по физической культуре и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия нужно сосредоточить внимание на решении основных его задач. Новый учебный материал можно записывать на доске с последующим объяснением, показом. Первые упражнения должны быть легкими по нагрузке: разновидности ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте.

В основной части решают наиболее сложные задачи: освоение и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств, воспитание личностных качеств. В начале основной части осваивают сложные двигательные действия или закрепляют ранее пройденный материал. Упражнения для развития двигательных способностей обычно проводят в такой последовательности: скорость, быстрота двигательного действия, сила, выносливость. Эту последовательность можно изменить в целях решения более важной (основной) задачи.

Для развития быстроты и скорости применяют рывки на короткие дистанции, эстафеты, игры с передвижением, прыжками, переносом мячей. Большинство упражнений должно носить игровой характер.

Чтобы развивать скоростно-силовые способности, больше времени отводят упражнениям с мячами: подбрасыванию вверх, броскама, передачам, прыжкам с продвижением, прыжкам через набивные мячи.

Для развития равновесия используют статические и динамические упражнения: ходьбу по скамейке, бревну, ленточке; ходьбу на носках, левым и правым боком; стойку на одной ноге, на двух ногах с открытыми и закрытыми глазами.

В заключительной части рекомендуется проводить подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, дыхательные упражнения.

При выполнении физических упражнений на занятиях с глухими детьми чаще всего применяют следующие методы: игровой, соревновательный, повторный, круговой, переменный и интервальный.

Общая схема проведения занятия (учебного задания, упражнения) с детьми с нарушением слуха представлена на рис. 1.



Рис. 1. Общая схема проведения занятия (учебного задания, упражнения) с детьми с нарушением слуха

Существует ряд требований к проведению занятия по физическому воспитанию у детей с нарушением слуха.

1. Общие требования:

- знать основные и сопутствующие заболевания у детей;
- использовать щадящую физическую нагрузку, т. е. чередование нагрузки с паузами отдыха (например, с упражнениями на расслабление или на внимание);
- ознакомиться с рекомендациями врачей;

- знать состояние опорно-двигательного аппарата;
- знать состояние нервной системы;
- определить уровень физической подготовленности детей.

2. Специальные требования, или «не навреди»:

- учебный материал должен соответствовать психическому и физическому развитию ребенка;
- специальные коррекционные упражнения следует чередовать с общеразвивающими;

- упражнения на статическое и динамическое равновесие следует усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;

- в процессе всего занятия важно активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи;

- в процессе занятия знакомить детей с используемым инвентарем.

3. Организационно-методические требования:

- на занятиях следует постоянно разговаривать с детьми, комментировать вслух свои и их действия;

- при общении со слабослышащими детьми на индивидуальных занятиях педагогу следует располагаться чуть сбоку и сзади от ребенка, чтобы его губы были на расстоянии 10–20 см от лучше слышащего уха ребенка. При этом необходимо говорить чуть громче, но не кричать, так как ребенок воспринимает речь не только на слух, но и потому, что чувствует воздух от голоса и вибрацию;

- педагогу следует говорить с детьми так, чтобы они видели его лицо — мимика и движения губ помогают им понять слова (не стоит говорить с детьми стоя к ним спиной, так как звук голоса ослабляется в два раза);

- важно стараться говорить на близком расстоянии, так речь становится не только громче, но и разборчивей — меньше маскируется окружающими шумами;

- приближаясь к ребенку и касаясь его, сначала необходимо сделать так, чтобы он вас увидел: он не слышит вашего приближения, и прикосновение может испугать его;

- говорить с детьми нужно замедленно, отчетливо произнося слова. Используя разные интонации, можно позвать ребенка, когда он на вас не смотрит, а потом повторить то же самое, когда он фиксирует взгляд на вашем лице. Повторяйте слова несколько раз так, чтобы он видел ваше лицо, движение губ;

- при развитии навыков нужно ориентироваться на те навыки, которыми овладевает в том же возрасте нормально слышащий ребенок.

Способы и приемы общения с детьми, имеющими нарушение слуха, на занятиях по физическому воспитанию:

- система специальных жестов, выполняемых кистями рук;

- указания с помощью тактильной речи;

- указания с помощью карточек и картинок (ориентируют занимающихся, что и как делать: название движения, основные моменты техники и направление, схемы двигательного действия, выполнение под счет т. д., исправляют

грубые ошибки, вносят коррекцию);

- мимика и артикуляция инструктора по физкультуре.

Средства адаптивного физического воспитания

Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Необходимо научить неслышающих детей правильно и уверенно выполнять эти движения в изменяющихся условиях повседневной жизни.

Для усиления коррекционного воздействия необходимо включать упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушенной слуховой функции. Упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми слухо-зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Игровой, круговой и соревновательный методы предполагают использование подвижных игр, игровых упражнений, эстафет. Каждое занятие обязательно содержит элементы обучения программным видам физических упражнений.

В табл. 3 представлены средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений, коррекции равновесия и вестибулярной функции у глухих школьников.

Таблица 3

Средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений

№	Упражнения	Коррекционная направленность
ПРЫЖКИ		
1	Прыжки через предметы, расположенные на одинаковом и разном расстоянии	Дифференцирование расстояния и усилий, глазомер, чувство ритма
2	Многоскоки (различные)	Согласование движения рук и ног, чувство ритма, координация движений
3	Прыжки на одной ноге (левой, правой)	Динамическое равновесие, согласованность движений рук и ног
4	Прыжки на двух ногах на подкидном мосту (батуте)	Преодоление чувства страха, дифференцирование динамических и пространственных параметров, чувство ритма
5	Прыжки на автомобильной крышке	Преодоление чувства страха, дифференцирование динамических и пространственных параметров, чувство ритма
6	Прыжок в длину с места на максимальный результат и на заданное расстояние	Координация движений, дифференцирование пространственных и динамических усилий
7	То же с подкидного моста	Преодоление чувства страха, дифференцирование пространственных и времен-

		ных параметров
8	Прыжок в длину с разбега на максимальный результат и на заданное расстояние	Координация движений, согласование движения рук и ног, усвоение темпа и ритма
9	То же с подкидного моста	Преодоление чувства страха, дифференцирование пространственных и ритмических параметров
10	Прыжок вверх с места с доставанием подвешенного предмета	Дифференцирование мышечных усилий, пространства, глазомер
11	То же с подкидного моста	Преодоление чувства страха, дифференцирование пространства и усилий
12	Прыжок в высоту с разбега	Согласование движения рук и ног, дифференцирование мышечных усилий, координация движений
13	То же с подкидного моста	Преодоление чувства страха, пространственная ориентация, координация движения
14	Спрыгивание со скамейки, куба (10–30 см) с приземлением в указанное место (при соблюдении техники безопасности)	Дифференцирование мышечных усилий, пространственных параметров движения
15	Впрыгивание на гимнастические маты (высота 15–45 см)	Согласование движения рук и ног, дифференцирование мышечных усилий и пространственных параметров
16	Прыжки с короткой и длинной скалкой (различные)	Динамическое равновесие, согласование движения рук и ног, чувство ритма
17	Прыжок вверх с поворотом на заданное расстояние	Дифференцирование мышечных усилий, пространственных параметров, динамическое равновесие
БЕГ		
1	Бег на 5 м, 10 м	Координация движений, согласование движения рук и ног
2	Бег по разметке (10 м)	Усвоение темпа и ритма, динамическое равновесие, дифференцирование пространственных и динамических параметров
3	Бег через кирпичики (высота 5–15 см)	Преодоление чувства страха, дифференцирование расстояния, ритма
4	Бег с изменением направления по сигналу	Концентрация внимания, развитие слухового восприятия, дифференцирование пространственных параметров
5	Бег по кругу (вправо-влево) с изменением диаметра круга	Дифференцирование мышечных усилий, динамическое равновесие, согласование движения рук и ног
6	Бег из различных исходных положений (присед, сед, сед спиной к направлению движения, лежа)	Координация движения, концентрация внимания, развитие слухового восприятия
7	Бег по сигналу, догоняя партнера	Концентрация внимания, развитие слухо-

		вого восприятия, пространственное дифференцирование
8	Челночный бег 3×5м	Ориентировка в пространстве, концентрация внимания
9	То же спиной вперед	Концентрация внимания, пространственная ориентировка, согласование движения рук и ног
МЕТАНИЕ		
1	Метание мешочка (200 г) на дальность (правой и левой рукой)	Дифференцирование пространственных и мышечных усилий, координация движения
2	Метание мешочка в горизонтальную и вертикальную цель	Дифференцирование динамических параметров, мышечных усилий
3	Метание мешочка сверху, снизу, сбоку	Координация движений, дифференцирование пространственных параметров
4	Метание различных по весу и диаметру снарядов на дальность и в цель	Дифференцирование динамических усилий, координация движения
УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ (0,5–1 кг)		
1	Толкание от груди	Дифференцирование мышечных усилий, координация движения, согласование движений рук и ног
2	Бросок мяча из-за головы	
3	Бросок мяча снизу	
4	Бросок мяча из-за головы назад, стоя спиной к месту метания	
5	Бросок мяча из-за головы в и. п. сидя, ноги врозь	
6	Бросок мяча от груди в и. п. сидя ноги врозь	
7	Бросок мяча ногами вперед	
8	То же в и. п. сидя, упор руками сзади	
9	Бросок мяча из-за головы в и.п. лежа на груди, локти на весу	
10	Толкание мяча правой (левой) рукой	

Средства коррекции функции равновесия

Упражнения с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии):

- 1) ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);
- 2) ходьба по кругу (в обоих направлениях);
- 3) ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;
- 4) стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть);
- 5) ходьба по дощечкам («кочкам»);
- 6) ходьба на лыжах по ковру;
- 7) езда на велосипеде (самокате).

Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10–15 см до 40 см):

- 1) ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями;
- 2) ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре.

Действия с мячом (диаметр от 24 см до 3 см):

- 1) «Школа мяча»;
- 2) элементы игры в баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Средства коррекции вестибулярной функции

Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды движения):

- 1) движения глаз;
- 2) наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
- 3) повороты головы при наклоненном туловище;
- 4) повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком);
- 5) вращение вокруг шеста, держась за него руками;
- 6) кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны);
- 7) подскоки на батуте.

Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец прямолинейного движения):

- 1) изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях;
- 2) резкая остановка при выполнении упражнений;
- 3) остановка с изменением направления движения;
- 4) прыжки со скакалкой.

Примечание: дозировка упражнений регламентируется методическими рекомендациями для глухих детей дошкольного возраста.

Прыжковые упражнения выполняются в основной части занятия. Комплекс состоит из прыжков на двух ногах, боком (левым, правым) на двух ногах, на одной (левой, правой) ноге, на двух ногах с усложнением задания. Каждое упражнение выполняется после отдыха продолжительностью 20–30 с. В табл. 4 представлены упражнения и их примерная дозировка для глухих детей 4–7 лет.

Таблица 4

Комплекс прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых способностей

№	Содержание	Кол-во подходов	Кол-во повторений в одном подходе		
			4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
1	прыжки на двух ногах через поролоновые кирпичики	2–3	4–6	6–8	8–10
2	прыжки боком (правым, левым) на двух ногах через поролоновые кирпичики	1–2	–	6–8	8–10
3	прыжки на правой, левой ноге	1–2	–	4–6	6–8

4	прыжки на двух ногах через поролоновые кирпичики, составленные по два	2–3	2–3	3–4	4–5
5	прыжки на двух ногах через поролоновые кирпичики, составленные по три	1–2	–	3–4	4–5
6	прыжки на двух ногах через поролоновые кирпичики, составленные по четыре	1–2	–	1–2	1–2
7	прыжки на двух ногах через поролоновые кирпичики, поставленные друг на друга по два	2–3	2–3	3–4	4–5
8	прыжки на двух ногах через поролоновые кирпичики, поставленные друг на друга по три	1–2	–	2–3	3–4
9	подскоки на двух ногах на автомобильных шинах	2–3	5–6	6–8	8–10

Для развития скоростно-силовых качеств во второй половине основной части занятия лучше использовать комплекс упражнений с набивными мячами весом 0,5–1 кг в парах: броски мяча сверху, снизу, от груди, стоя спиной к партнеру, из положения сидя, лежа на груди и спине, броски ногами из исходного положения стоя и сидя.

На начальном этапе для развития силы рук, в том числе мелкой моторики, и скоростно-силовых качеств необходимо создать облегченные условия, используя не мячи, а поролоновые кубики. Упражнения с ними весьма разнообразны и с удовольствием воспринимаются детьми:

- сжимание кубика руками, ногами, прижимание его к полу руками и ногами,
- поднимание кубика ногами вверх сидя и лежа,
- броски кубика из исходного положения стоя (лицом, спиной), сидя (лицом, спиной), лежа (на груди и спине),
- быстрый бег за кубиком из различных исходных положений после броска.

Для повышения эмоциональности и поддержания интереса к физкультурным занятиям одно из них проводится с использованием круговой формы организации, которая воспринимается детьми как игра, так как имеет сюжетную основу. Упражнения подбираются для комплексного развития физических качеств. Количество упражнений на станции, и интенсивность и интервалы отдыха регулируются соответственно индивидуальным возможностям ребенка (табл. 5). Время прохождения всех станций 4–5 мин, отдых между кругами 1–1,5 мин, количество кругов 1–3.

Таблица 5

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей круговым методом для детей 6–7 лет

Содержание	Дозировка	Время отдыха между станциями
Станция 1. Бег на прямых ногах 10 м	1 раз	15–20 с
Станция 2. Выпрыгивание из полуприседа, сопро-	6–8 раз	20–25 с

вождя взмахом рук вверх		
Станция 3. Поднимание прямых ног вверх, лежа на спине, руками держаться за нижнюю перекладину гимнастической лестницы	8–10 раз	25–30 с
Станция 4. Лазание по гимнастической лестнице вверх–вниз разноименным способом, руки согнуты	1 раз	20–25 с
Станция 5. Махи правой (левой) ногой вперед до уровня пояса, стоя боком к месту опоры	8–10 раз	15–20 с
Станция 6. Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком и продвигаясь вперед по всей длине	4–8 прыжков	25–30 с
Станция 7. Поднимание набивного мяча вверх, лежа на животе, руки впереди прямые	6–8 раз	35–50 с

Решение задач развития функции равновесия и коррекции вестибулярных нарушений целесообразно решать в одном занятии, отведя каждой из них приблизительно равное время — по 15 мин. Представленные в табл. 6 и 7 комплексы не являются обязательными на каждом занятии, используются лишь доступные на данный момент упражнения, усложняясь постепенно по мере их освоения.

Коррекция функции равновесия проводится с использованием упражнений на уменьшенной площади опоры, поднятой опоре, в балансировке. Время выполнения упражнений на сохранение равновесия у 4–5-летних — 10–15 с, у 6–7-летних — 25–30 с и более, пройденное расстояние для 4–5-летних — 3–4 м, для 6–7-летних — 5–6 м.

Таблица 6

Комплекс упражнений для коррекции и развития равновесия

№	Содержание	Кол-во подходов	Кол-во повторений	
			4–5 лет	6–7 лет
1	Стойка на носках, руки внизу	3	10 с	15 с
2	Стойка на правой (левой) ноге, руки внизу	4	10 с	15 с
3	Ходьба с мешочком на голове по дорожке шириной 15–25 см	3	2–3 м	3–5 м
4	Ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы, лежащей на полу	3	2 м	3 м
5	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	3	3–4 м	до 5 м
6	Прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх	3	2–3 м	3 м
7	Бег вверх-вниз по наклонной доске или гимнастической скамейке	3	3–4 м	4–5 м
8	Ходьба по лестнице из разновысоких кубиков	3	8–10 раз	10–12 раз
9	Балансировка на набиваемых мячах (3 кг)	3–5	10–15 с	до 30 с
10	Ходьба по канату (на полу) вдоль и приставными шагами поперек, руки в стороны	1–2	2–3 м	4–5 м

Все упражнения, связанные с коррекцией и развитием равновесия, выполняются со страховкой, поддержкой, помощью.

Комплекс упражнений на коррекцию вестибулярных нарушений и устойчивость к вестибулярным раздражителям требует предварительного разучивания техники. Весь комплекс рассчитан на 15 мин и используется в начале основной части занятия (табл. 7).

Таблица 7

Комплекс упражнений для коррекции вестибулярной функции

№	Содержание	Кол-во подходов	Кол-во повторений в одном подходе	
			4–5 лет	6–7 лет
1	Ходьба и бег с остановками по сигналу	-	1,5–2 мин	2 мин
2	«Челночный» бег	3–5	8 м	10 м
3	Подскоки с остановкой по сигналу	-	1,5–2 мин	2 мин
4	Подскоки вперед с остановкой и движением в противоположную сторону	-	1,5–2 мин	2 мин
5	Перекат со спины на живот «бревнышко», глаза открыты	2	4–5 м	5–6 м
6	То же, глаза закрыты	2	4–5 м	5–6 м
7	«Бревнышко» с последующей ходьбой по линии (бревну, гимнастической скамейке)	2	4–5 м	5–6 м
8	Прыжки со скакалкой с изменением темпа	3	10–15 с	15–30 с

Упражнения выполняются во всех трех плоскостях, преимущественно в движении. Упражнения с отклонением головы во фронтальной плоскости: боковые наклоны головы, повороты головы при наклоне туловища — воздействуют на фронтальные каналы вестибулярного аппарата. Раздражение горизонтальных полукружных каналов вызывается вращением туловища, поворотами на 180°, 360° как на месте прыжком, так и во время ходьбы и бега. На отолитовый аппарат воздействие оказывает начало и конец прямолинейного движения, ускорение и замедление движений.

Наиболее остро реагирует вестибулярный анализатор на комбинированные движения в разных направлениях, используемые в комплексе упражнений. Для усиления воздействия на вестибулярную систему на занятиях выполняются разученные упражнения с закрытыми глазами, активизируя тем самым другие компенсаторные механизмы восприятия. Эти упражнения представляют для неслышающих детей большую сложность.

Упражнения в метании на точность с мячами разного диаметра, веса и материала являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора, так как приходится запрокидывать голову назад, напрягать зрение, координировать движения, сохранять устойчивость, т. е. включать в работу различные сенсорные системы.

Подвижные игры для детей с нарушением слуха описаны в таблице 8.

Подвижные игры для детей с нарушением слуха

Цель	Инструкция	Методические указания
Три стихии. Земля. Вода. Воздух		
Развитие внимания	<p>Количество игроков может быть любым.</p> <p><i>Инструкция.</i> Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово, а играющие выполняют определенные движения:</p> <p>«Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны;</p> <p>«Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад;</p> <p>«Вода» — играющие выполняют движения, имитирующие волны.</p> <p>Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним</p>	Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий
Три стихии. Земля. Вода. Воздух (вариант)		
Развитие быстроты реакции, внимания и сообразительности	<p>Площадка делится на три зоны: «Вода», «Земля», «Воздух». Ведущий называет предмет, а играющие должны переместиться в соответствующую зону, например:</p> <p>слово «самолет» — играющие бегут в зону «Воздух»;</p> <p>слово «пароход» — играющие бегут в зону «Вода»;</p> <p>слово «дерево» — играющие бегут в зону «Земля».</p> <p>Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры или получает штрафное очко. Выигрывает последний оставшийся участник (либо набравший меньше всего штрафных очков)</p>	Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.
Печатающая машинка		
Развитие словарного запаса	<p>Количество игроков может быть любым.</p> <p><i>Инструкция.</i> Игрокам или командам предлагается слово (например, «соревнование»),</p>	Игру рекомендуется проводить в вечернее время или в плохую погоду

	участники игры должны составить новые слова из букв данного слова. Побеждает тот, кто «напечатает» больше слов	
Запрещенный цвет		
Развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и произношения слов, умения различать цвет и форму геометрических фигур	<p>Количество игроков — 6–8.</p> <p><i>Инвентарь:</i> 30–40 разноцветных геометрических фигур, вырезанных из картона (квадраты, круги, треугольники, прямоугольники).</p> <p><i>Инструкция.</i> По игровой площадке разбрасываются геометрические фигуры. Ведущий называет цвет (например, красный). По сигналу все играющие должны собрать как можно больше фигур указанного цвета. Выигрывает тот, у кого их больше.</p> <p><i>Варианты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Собрать только круги (цвет не имеет значения). 2. Собрать треугольники красного цвета. <p>Собрать как можно больше любых фигур, кроме зеленых</p>	<p>Победитель любого варианта игры демонстрирует свой результат, вслух пересчитывая собранные фигуры, а затем вслух (вместе с ведущим) называя их (квадрат, треугольник и т. д.). Также вслух называют и цвет фигур (красный, синий, желтый и т. д.).</p> <p>Игровая площадка должна быть достаточно большой, чтобы обеспечить безопасность играющих и не допускать столкновений детей друг с другом при собирании фигур</p>
Зеркало		
Развитие внимания и воображения, тренировка в запоминании последовательности движений	<p>Количество игроков может быть любым.</p> <p><i>Инструкция.</i> Играющие свободно располагаются на площадке и выполняют следующие задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторение одиночных движений вслед за ведущим; • играющие должны воспроизвести несколько движений в заданной последовательности; • ведущий называет животное, птицу, насекомое или рыбу, а игроки подражают движениям этого животного 	<p>Лучший игрок определяется общим голосованием и награждается призом или призовыми очками</p>
Веревочка		
Развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей	<p>Количество игроков — 10–12.</p> <p><i>Инвентарь:</i> скакалка или веревочка не менее 1,5 м в длину.</p> <p><i>Инструкция.</i> Каждому игроку ведущий раздает по веревке и дает команде задание — «нари-</p>	<p>Нагрузку можно увеличить, если проводить игру в виде эстафеты с передвижениями от места старта к месту «рисования»</p>

	совать» определенную фигуру, например, лесенку, змейку, человечка, домик, кораблик, елочку и т. п. Выигрывает команда, наиболее точно изобразившая заданное	
Догони меня		
Развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве	Количество игроков — 10–14. <i>Инвентарь:</i> два баскетбольных мяча. <i>Инструкция.</i> Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко	<ul style="list-style-type: none"> • Игра повторяется несколько раз. • Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков
Поймай мяч		
Развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча	Количество играющих может быть любым. <i>Инвентарь:</i> один мяч среднего размера. <i>Инструкция.</i> Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим	<ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. • Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. • Играющие могут свободно передвигаться по кругу
Цветные палочки		
Развитие ловкости и ориентировки по цвету, навыков коллективных действий, фантазии и воображения	Количество игроков произвольное. <i>Инвентарь:</i> палочки-фломастеры с разнообразной гаммой цветов без стержней. <i>Инструкция.</i> Играющие стоят лицом друг к другу на рас-	Палочки разбросаны на большой площади, играющие предупреждаются о технике безопасности

	<p>стоянии 3 м. Перед ними на площадке разбросано большое количество палочек. По команде водящего дети собирают палочки синего (зеленого, красного и др. цвета) и снова выстраиваются в шеренгу. Побеждает та шеренга, у которой больше собрано палочек и нет ошибок в выборе заданного цвета</p>	
Часы		
<p>Развитие внимания, мышления, ориентировки во времени, закрепление знаний</p>	<p>Количество игроков не ограничено. <i>Инструкция.</i> Играющие, изображая циферблат, становятся в круг лицом к водящему, который находится в центре круга. Играющие рассчитываются на 1–12, что соответствует показателям часов. Ведущий должен назвать время, например «11 часов». Игрок или все игроки, получившие при расчете данную цифру, должны хлопнуть в ладоши. Если ведущий называет цифру 22, то участник или участники с номером 11 хлопают 2 раза. За неправильный ответ игрок наказывается штрафным очком или должен выполнить какое-либо упражнение</p>	<p>Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим цифр-заданий</p>
Подними руку		
<p>Развитие внимания</p>	<p>Количество игроков не ограничено. <i>Инструкция.</i> Играющие располагаются в круге, лицом к центру. Ведущий находится внутри круга. Как только ведущий касается рукой одного из игроков, рядом стоящие игроки слева и справа поднимают руки, ближе расположенные к указанному игроку: игрок справа — левую руку, игрок слева — правую руку. Если игрок ошибается, он получает штрафные очки. По-</p>	<p>Интенсивность игры регулируется темпом касания ведущим игроков</p>

	беждает тот, кто получит меньше штрафных очков	
В шеренгу становись		
Развитие внимания и двигательных качеств — ловкости и силы	<p>Две команды распределяются по равным силам.</p> <p><i>Инвентарь:</i> канат.</p> <p><i>Инструкция.</i> Команды выстраиваются в колонну вдоль каната, лежащего на полу. Ведущий стоит у середины каната. По команде ведущего «Марш!» команды начинают перетягивать канат. Ведущий в это время держит его за середину. Когда ведущий подает заранее условный сигнал (поднятая рука, стук ногой и др.), обе команды должны построиться в шеренгу в заданном месте.</p> <p>Побеждает та команда, которая быстрее и точнее выполнит построение в шеренге</p>	Ведущий должен соблюдать технику безопасности, выполняя страховку (держит канат) до тех пор, пока все участники не отпустят канат для построения
Поймать Бармалея		
Развитие равновесия, ловкости, воли и координации коллективных действий	<p>Количество участников произвольно.</p> <p><i>Инвентарь:</i> гимнастические скамейки, гимнастическая стенка и маты (для страховки), горизонтально закрепленные канаты.</p> <p><i>Инструкция.</i> В зале устанавливаются скамейки в наклонном положении под разными углами, горизонтальные скамейки с широкой и узкой опорой, качающиеся скамейки, горизонтальные канаты на высоте 0,5 м.</p> <p>Перед игрой ведущий вспоминает вместе с игроками сюжет произведений К. Чуковского «Бармалей» и «Доктор Айболит». Задача играющих: преодолеть все «препятствия» (пройти, проползти, пролезть, удержать равновесие) всей командой, найти Бармалея и поймать его (роль Бармалея выполняет второй ведущий)</p>	Обеспечить страховку

2. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе детей с нарушением зрения

К термину «человек с нарушенным зрением» относят как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих подразделяют на тотально слепых (острота зрения — $VIS = 0$) и людей с остаточным зрением (VIS от 0 до 0,04 D). Слабовидящими считаются люди, имеющие остроту зрения от 0,05 до 0,6 D (с оптической коррекцией на лучше видящем глазу).

Адаптивное физическое воспитание детей с нарушенным зрением — многофункциональный образовательный процесс, решающий широкий спектр актуальных задач обучения и воспитания, развития и коррекции, абилитации или реабилитации, социализации и интеграции детей рассматриваемой категории (табл. 9).

Таблица 9

Задачи физического развития детей дошкольного возраста с нарушением зрения

Основные задачи реализации содержания	
В области физического развития	Коррекционно-компенсаторные
<i>ПАООП ДО детей с амблиопией и косоглазием</i>	
Создание условий: - для становления у детей ценностей здорового образа жизни; - развития представлений о своем теле и своих физических возможностях; - приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности; - овладения подвижными играми с правилами; - обеспечения развития у ребенка с функциональными расстройствами зрения компенсаторно-адаптивных механизмов освоения двигательных умений и навыков	Развитие компенсаторно-адаптивных механизмов: - обеспечивающих развитие зрительно-моторной координации, зрительных умений и функций, - повышающих двигательную активность, способность к формированию положительного отношения к себе, своим двигательным возможностям
<i>ПАООП ДО слабовидящих детей</i>	
Создание условий: - для становления у детей ценностей здорового образа жизни; - развития представлений о своем теле и своих физических возможностях; - приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;	Развитие компенсаторно-адаптивных механизмов, обеспечивающих двигательную активность и пространственную ориентацию в повседневной жизни, с формированием положительного отношения к себе, своим двигательным возможностям

<ul style="list-style-type: none"> - овладения подвижными играми с правилами; - обеспечения развития у слабовидящего ребенка компенсаторно-адаптивных механизмов 	
<i>ПАООП ДО слепых детей</i>	
<p>Создание условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для становления у детей ценностей здорового образа жизни; - развития представлений о своем теле и своих физических возможностях; - приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности; - формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами; - развития двигательных компенсаторно-адаптивных механизмов 	<p>Развитие компенсаторно-адаптивных механизмов, обеспечивающих двигательную, познавательную активность, пространственную ориентацию в повседневной жизни с формированием положительного отношения к себе, своим двигательным возможностям</p>

Описание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» представлено в содержательных разделах ПАООП дошкольного образования детей с нарушениями зрения [6; 11; 12]:

1. ПАООП ДО детей с амблиопией и косоглазием [6]

Повышение двигательного потенциала и мобильности

Развитие потребности в движениях, в формировании двигательных умений. Расширение объема движений (с учетом факторов риска для здоровья, зрения), их разнообразия. Обогащение двигательного опыта; формирование точных, целостных и детализированных чувственных образов о движениях (крупных и тонко координированных); развитие регулирующей и контролирующей функций зрения при выполнении движений.

Формирование навыков правильной ходьбы в повседневной жизнедеятельности: постановка стопы с переносом тяжести с пятки на носок, достаточный выброс бедра вперед (поднимание ноги), сохранение позы и др. Повышение контролирующей и регулирующей роли зрения в ходьбе с сохранением прямолинейности движения. Обогащение опыта пеших прогулок с физическими нагрузками (ходьба как физическое упражнение).

Развитие зрительно-моторной координации, конвергентно-дивергентных движений, прослеживающих движений глаз в упражнениях с инвентарем (мячи разного размера, гимнастические палки, флажки и др.). Развитие статической и динамической координации, ловкости, быстроты реакции; обогащение опыта выполнения освоенных движений в различных предметно-пространственных условиях (средах).

Развитие мелкой моторики рук, подвижности и силы кистей, пальцев.

Развитие потребности, формирование двигательных умений и игровых действий, пространственных представлений, обогащение опыта участия в подвижных играх с различной степенью подвижности: игры низкой, умеренной, тонизирующей интенсивности нагрузки тренирующего воздействия (с учетом факторов риска).

Развитие опорно-двигательного аппарата, наращивание мышечной массы тела, подвижности суставов. Развитие правильной осанки в ходьбе, в основной стойке для выполнения упражнения, в положении сидя при выполнении познавательных заданий: прямое положение головы, шеи, туловища, правильное положение рук и ног. Укрепление и развитие мышц спины и шеи, формирование двигательных умений и навыков выполнения физических упражнений этой направленности.

Воспитание положительного отношения, привитие интереса к выполнению закаливающих процедур, к физкультурно-оздоровительным занятиям: утренней гимнастике, гимнастике после дневного сна, физкультминуткам, физическим упражнениям на прогулке.

Развитие систем организма с повышением их функциональных возможностей: охрана и развитие (с эффектом восстановления бинокулярных механизмов) зрения; развитие дыхательной системы, деятельности сердечно-сосудистой системы, связочно-суставного аппарата.

Поддержание психоэмоционального тонуса (бодрого состояния) ребенка с нарушением зрения

Обеспечение оптимальной двигательной активности в период бодрствования; воспитание потребности в самостоятельности и инициативности в организации физических упражнений (разных видов) с использованием атрибутов и инвентаря. Поддержание бодрого состояния, эмоционального благополучия, обогащение (развитие) чувства радости в разных сферах жизнедеятельности, воспитание позитивного отношения к себе и миру. Привитие потребности в подвижных играх.

Поддержание и укрепление здоровья (физического, психического и соматического)

Формирование культурно-гигиенических навыков: уточнение представлений о предметах быта, необходимых для личной гигиены; формирование точных, дифференцированных умений и навыков выполнения практических орудийных действий; побуждение к алгоритмизации действий, востребованных в выполнении культурно-гигиенических умений и навыков; уточнение представлений о частях тела и их функциональных возможностях; обогащение сенсорного опыта.

Формирование первичных ценностных представлений о здоровье: формирование первичных представлений о зрении и его роли в жизни человека; формирование умения выражать желания, связанные с особыми зрительными сенсорно-перцептивными потребностями; развитие интереса к изучению своих физических, в т. ч. зрительных, возможностей; содействие становлению все более устойчивого интереса к выполнению упражнений для глаз; расширение элементарных знаний по вопросам охраны и гигиены зрения, организации зрительного

труда, обращения с оптическими средствами коррекции; привитие позитивного отношения к лечению зрения, к соответствующим лечебным назначениям и мероприятиям, осуществляемым в организации.

Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности: расширение и уточнение представлений о некоторых видах опасных ситуаций, связанных при нарушениях зрения с наличием препятствий в предметно-пространственной среде, представлений о способах безопасного поведения в различных видах детской деятельности (трудовой, продуктивной, двигательной, музыкально-художественной); обогащение опыта преодоления естественных и искусственно созданных препятствий в условиях нарушенного зрения; обучение правилам безопасного передвижения в подвижной игре; формирование умения при движении останавливаться по сигналу взрослого; формирование умения и обогащение опыта соблюдения дистанции при движении в колонне; формирование элементарных знаний о противопоказанных для здоровья (зрения) факторах, связанных с состоянием зрительного анализатора; формирование представлений об ориентирах, обеспечивающих регуляцию и контроль при выполнении действий и движений, формирование умений их использовать.

Развитие физической готовности к школе

Развитие двигательной активности и мобильности. Развитие общей и зрительно-двигательной координации. Развитие глазомера, обогащение опыта выполнения глазомерных действий. Обогащение опыта передвижения в большом пространстве с произвольным изменением направлений движений.

Совершенствование динамической организации действий рук (динамический праксис рук). Формирование последовательности действий, развитие способности к переключению с одного действия (или элемента) на другое, обогащение опыта упражнений типа «кулак-ладонь», «кулак-ребро», «кулак-ребро-ладонь», «ладонь-ребро-кулак», «последовательное касание стола пальцами» и т. п. Упражнения в смене рук с одновременным сжиманием одной кисти в кулак и разжиманием кулака другой кисти и т. п.

Формирование осанки, развитие мышц спины и шеи.

Развитие общей и зрительной работоспособности

2. ПАООП ДО слабовидящих детей [11]

Повышение двигательного потенциала и мобильности

Развитие потребности в движениях, потребности в формировании двигательных умений. Расширение объема движений (с учетом факторов риска для здоровья, зрения), их разнообразия. Обогащение двигательного опыта; формирование точных, целостных и детализированных чувственных образов движений (крупных и тонко координированных); развитие регулирующей и контролирующей функций зрения при выполнении движений; развитие физических качеств. Формирование элементарных представлений о значении физических упражнений и занятиях физкультурой, знаний о спортивном оборудовании и способах его использования.

Формирование навыков правильной ходьбы в повседневной жизнедеятельности: постановка стопы с переносом тяжести с пятки на носок, достаточный выброс бедра вперед (поднимаем ногу), сохранение позы и др. Обогащение

опыта пеших прогулок с физическими нагрузками (ходьба как физическое упражнение).

Расширение объема движений (с учетом факторов риска), их разнообразия. Развитие мелкой моторики рук, подвижности и силы кистей, пальцев.

Развитие зрительно-моторной координации, повышение контролирующей и регулирующей роли зрения в движении. Развитие и совершенствование координации, функций равновесия, чувства ритма, физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции; расширение объема двигательных умений (с учетом факторов риска); обогащение опыта выполнения освоенных движений в различных предметно-пространственных условиях (средах).

Формирование двигательных умений и игровых действий, пространственных представлений, обогащение опыта участия в подвижных играх с различной степенью подвижности.

Содействие развитию опорно-двигательного аппарата, наращиванию мышечной массы тела, подвижности суставов. Развитие правильной осанки в ходьбе, в основной стойке для выполнения упражнения, в положении сидя при выполнении познавательных заданий: прямое положение головы, шеи, туловища, правильное положение рук и ног. Укрепление и развитие мышц спины и шеи, формирование двигательных умений и навыков выполнения физических упражнений этой направленности.

Воспитание положительного отношения, привитие интереса к выполнению закалывающих процедур, к физкультурно-оздоровительным занятиям: утренней гимнастике, гимнастике после дневного сна, физкультминуткам, физическим упражнениям на прогулке.

Развитие систем организма с повышением их функциональных возможностей: охрана и развитие зрения; развитие дыхательной системы — формирование умений правильного дыхания, развитие объема легких.

Поддержание психоэмоционального тонуса (бодрого состояния) ребенка с нарушением зрения

Обеспечение оптимальной двигательной активности в период бодрствования; воспитание потребности в самостоятельности и инициативности в организации физических упражнений (разных видов). Поддержание бодрого состояния, эмоционального благополучия, обогащение (развитие) чувства радости в разных сферах жизнедеятельности, воспитание позитивного отношения к себе и миру. Привитие потребности в подвижных играх.

Поддержание и укрепление здоровья (физического, психического и соматического)

Формирование культурно-гигиенических навыков: формирование знаний и представлений о предметах быта, необходимых для личной гигиены; формирование точных, дифференцированных умений и навыков выполнения практических действий; формирование компенсаторных способов (в т. ч. алгоритмизации) выполнения утилитарных практических действий; формирование представлений о частях тела и их функциональных возможностях; обогащение сенсорного опыта.

Формирование первичных ценностных представлений о здоровье: формирование первичных представлений о зрении и его роли в жизни человека; формирование умения выражать желания, связанные с особыми зрительными сенсорно-перцептивными потребностями; развитие интереса к изучению своих физических, в т. ч. зрительных, возможностей; содействие становлению все более устойчивого интереса к выполнению упражнений для глаз; расширение элементарных знаний по вопросам охраны зрения.

Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности: расширение и уточнение представлений о некоторых видах опасных ситуаций, связанных при нарушениях зрения с наличием препятствий в предметно-пространственной среде; о способах безопасного поведения в различных видах детской деятельности (трудовой, продуктивной, двигательной, музыкально-художественной); обогащение опыта преодоления естественных и искусственно созданных препятствий в условиях нарушенного зрения; обучение правилам безопасного передвижения в подвижной игре; формирование умения останавливаться при движении по сигналу взрослого; формирование умения и обогащение опыта соблюдения дистанции при движении в колонне; формирование элементарных знаний о противопоказанных для здоровья (зрения) факторов, связанных с состоянием зрительного анализатора; формирование представлений об ориентирах, обеспечивающих регуляцию и контроль при выполнении действий и движений, формирование умений их использовать.

Развитие физической готовности к школе

Развитие двигательной активности и мобильности. Развитие общей и зрительно-двигательной координации. Развитие способности к саморегуляции, самоконтролю организации и выполнения движений. Обогащение опыта проявления активности, инициативности, самостоятельности в двигательной деятельности.

Совершенствование динамической организации действий рук (динамический праксис рук). Формирование последовательности действий, развитие способности к переключению с одного действия (или элемента) на другое, обогащение опыта упражнений типа «кулак-ладонь», «кулак-ребро», «кулак-ребро-ладонь», «ладонь-ребро-кулак», «последовательное касание стола пальцами» и т. п. Упражнения в смене рук с одновременным сжиманием одной кисти в кулак и разжиманием кулака другой кисти и т.п.

Развитие чувства кисти, мышечной силы кисти и пальцев. Обогащение опыта игр-упражнений с использованием утяжеленного мяча, мячей (предметов) разной упругости.

Формирование осанки

3. ПАООП ДО слепых детей [12]

Повышение двигательного потенциала и мобильности

Развитие потребности в самостоятельной, свободной ходьбе в знакомых пространствах, обогащение опыта ходьбы в малознакомом пространстве с преодолением чувства страха, свойственного незрячим, с преодолением скованности движений.

Формирование навыков правильной ходьбы в повседневной жизнедеятельности: попеременный шаг, постановка стопы с переносом тяжести с пятки на носок, достаточный выброс бедра вперед (поднимаем ногу), сохранение позы и др. Обогащение опыта ходьбы:

- прямохождение (с опорой, без опоры);
- с преодолением искусственных препятствий (подъем, спуск по лестнице, перешагивание порогов, с открыванием и закрыванием двери, обхождение предметов мебели, атрибутов, поворот за угол), естественных препятствий (обхождение лужи, ходьба по пресеченной местности);
- с предметами в руках;
- с использованием предвестника трости, детской трости;
- как компонента моторной программы: «Подойти», «Отнести», «Пойти», «Поискать», «Пройти в раздевалку», «Ходьба в паре»;
- с изменением темпа.

Обогащение опыта пеших прогулок с физическими нагрузками (ходьба как физическое упражнение).

Расширение объема движений, формирование основных движений с освоением двигательных умений: подскоков, прыжков (со страховкой), бега, держась за руки, подлезания, перелезания через препятствие на звук. Развитие крупной моторики и мелкой моторики рук, подвижности и силы кистей, пальцев.

Формирование точных, полных и детализированных представлений о двигательных действиях (поднять, опустить, согнуть, развернуть); о движениях (идти, присесть, перешагнуть, бежать); представлений о частях тела и их возможных пространственных положениях, о движениях ими: поворотах, наклонах вперед-назад, в сторону, вверх-вниз.

Развитие слухо-двигательной и рече-слухо-двигательной координации в выполнении крупных и тонко организованных движений. Развитие и совершенствование функций равновесия, чувства ритма, физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции; расширение объема двигательных умений (с учетом факторов риска); обогащение опыта выполнения освоенных движений в различных предметно-пространственных условиях (средах).

Формирование двигательных умений и игровых действий, пространственных представлений, обогащение опыта участия в подвижных играх с различной степенью подвижности: игры низкой, умеренной, тонизирующей интенсивности нагрузки.

Развитие умений и навыков пространственной ориентировки, формирование пространственных представлений, развитие основ пространственного мышления

Формирование представлений о частях тела, представлений о парных частях тела с освоением умений, навыка их пространственной — левая (-ое, -ый), правая (-ое, -ый) — дифференциации.

Обогащение опыта движений в разных пространственных направлениях, глубинных зонах. Развитие умения понимать и выполнять (точно следовать) инструкции на пространственные ориентировочные действия с движением «ид-

ти вперед», «повернуть направо (налево)», «развернуться и идти назад», «пройти вдоль».

Формирование первичных представлений и понимания предметно-пространственной организации сред жизнедеятельности в соответствии с их назначением. Совершенствование навыков ориентировки в знакомых пространствах (средах): замкнутых — помещения мест жизнедеятельности, свободных (открытых) — территория, участок для прогулок. Развитие умений организовывать собственную деятельность (игровую, бытовую, познавательную, коммуникативную, двигательную) в знакомых пространствах.

Развитие умений описывать (рассказывать) путь движения в знакомом пространстве от заданной точки с обозначением направлений движения, с обозначением предметных ориентиров; способности находить заданную точку (место, предмет) с использованием и на основе схемы пути (вербальной, тактильной). Расширение опыта участия в играх «Я опишу путь, а ты пройди», «Я опишу место, а ты скажи, что мы там делаем», «Я опишу путь, а ты определи, куда он ведет», «Найди путь по описанию схемы».

Развитие умений и навыков ходьбы на звук, голос с пространственной локализацией источника. Обогащение опыта участия в играх на слуховую ориентировку в пространстве.

Поддержание и укрепление здоровья (физического, психического и соматического)

Развитие опорно-двигательного аппарата, наращивание мышечной массы тела, подвижности суставов. Развитие правильной осанки при ходьбе, в основной стойке для выполнения упражнения, в положении сидя при выполнении познавательных заданий: прямое положение головы, шеи, туловища, правильное положение рук и ног. Укрепление и развитие мышц спины и шеи, формирование двигательных умений и навыков выполнения физических упражнений этой направленности. Развитие умений в назывании и показе положений частей тела для сохранения правильной осанки.

Повышение адаптивных возможностей детского организма, его устойчивости к влияниям внешней среды. Воспитание положительного отношения, привитие интереса к выполнению закаливающих процедур, к физкультурно-оздоровительным занятиям: утренней гимнастике, гимнастике после дневного сна, физкультминуткам, физическим упражнениям на прогулке.

Развитие систем организма с повышением их функциональных возможностей: развитие дыхательной системы — формирование умений правильного дыхания, увеличения объема легких; охрана и развитие слуха, кожных покровов и тактильной чувствительности пальцев, обоняния, остаточного зрения: поддержание подвижности век и глазных яблок, способности к фокусированию и удерживанию взгляда на объекте.

Поддержание бодрого состояния, эмоционального благополучия, обогащение (развитие) чувства радости в разных сферах жизнедеятельности, воспитание позитивного отношения к себе и к миру. Привитие потребности в двигательной активности.

Развитие физической готовности к школе

Развитие кинестетических ощущений с формированием умений выполнять заданные позы кистью: «коза», «кольцо», «ладонь кверху/книзу», со способностью ощущать напряжение, расслабление пальцев, ощущать, какой из пальцев согнут или выпрямлен.

Совершенствование динамической организации действий (динамический праксис рук). Формирование последовательности действий, развитие способности к переключению с одного действия (или элемента) на другое, обогащение опыта упражнений «кулак-ладонь», «кулак-ребро», «кулак-ребро-ладонь», «ладонь-ребро-кулак», «последовательное касание стола пальцами». Упражнения в смене рук с одновременным сжиманием одной кисти в кулак и разжиманием кулака другой кисти.

Развитие умения выкладывать и копировать из палочек (на пластилиновой основе) фигуры с надавливанием на элемент для фиксации, показывать (моделировать) способ захвата объемных геометрических тел.

Выполнять ритуальные действия: погрозить, поздороваться, попрощаться, сдуть пушинку с ладони, поаплодировать.

Упражнения в выполнении двигательных программ с реакцией на выбор по словесной установке (регулирующая роль речи) «На один стук подними руку и сразу опусти. На два стука не поднимай руку».

Развитие умений и обогащение опыта в показывании частей своего тела, развитие способности дифференцировать правое и левое в пространственных ощущениях и в ориентировке в пространстве, брать (класть) предмет заданной рукой.

Совершенствование умений быстро и точно назвать (показывая) пальцы своей руки, пальцы руки другого человека. Развитие умений и обогащение опыта воспроизведения считалок с соответствующими движениями кистью.

Развитие чувства кисти, мышечной силы кисти и пальцев. Игры-упражнения: бросание утяжеленного мяча, который захватывается одной рукой, передавание друг другу двумя руками утяжеленного большого мяча, толкание утяжеленного большого мяча открытой ладонью, маленького утяжеленного мяча — пальцами. Игры-упражнения на сжатие мяча (предметов) разной упругости.

Упражнения в умении смыкать пальцы и удерживать в этом положении, разводить пальцы на максимальное расстояние и удерживать их в таком положении, упражнения в смене положений и удерживании.

Воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности в разных сферах жизнедеятельности.

Расширение знаний о занятиях человека физическими упражнениями, о видах спорта (параолимпийских) и о спортсменах. Приобщение детей к игре в шахматы, шашки (инвентарь для слепых), спортивной ходьбе, метанию.

Описание видов деятельности детей с нарушением зрения представлено ПАООП дошкольного образования детей с нарушениями зрения (табл. 10).

Таблица 10

Виды деятельности детей дошкольного возраста с нарушением зрения

Виды детской деятельности в условиях	
Непосредственно образовательной деятельности	Образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах
<i>ПАООП ДО детей с амблиопией и косоглазием</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - занятия физической культурой (по медицинским показаниям — с элементами адаптивной); - физкультурно-оздоровительные занятия в течение дня: утренняя гимнастика с упражнениями для глаз, двигательные разминки (динамические паузы) между статическими видами деятельности на образовательных занятиях с упражнениями для глаз, на активизацию зрительных функций; подвижные игры на координацию и равновесие, на зрительно-моторную координацию; воздушные ванны и дыхательная гимнастика после дневного сна, подвижные игры и физические упражнения на прогулке; - занятия ритмикой; - подвижные игры; - игры-упражнения на координацию, равновесие, ловкость, глазомер; - упражнения на праксис рук, массаж кистей и пальцев, мышечную силу рук; - упражнения в ходьбе разных видов; - труд: ручной труд, труд в природе с использованием орудий 	<ul style="list-style-type: none"> - самообслуживание с использованием культурно-гигиенических умений и навыков поддержания чистоты тела и охраны здоровья, зрения, оптических средств коррекции; - подвижные игры на прогулке; - спонтанные игры-упражнения с подручными атрибутами (мячами, лентами, обручами и др.); - спонтанные ритмические, танцевальные движения под музыку; - досуговая деятельность
<i>ПАООП ДО слабовидящих детей</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - самообслуживание с использованием 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;

<ul style="list-style-type: none"> - занятия ритмикой; - подвижные игры; - упражнения на праксис рук, массаж кистей и пальцев; - упражнения в ходьбе; - труд: ручной труд, труд в природе с использованием орудий; - слушание рассказов, детских литературных произведений об основных движениях, о занятиях физическими упражнениями 	<ul style="list-style-type: none"> - досуговая деятельность
<p><i>ПАООП ДО слепых детей</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - занятия физической (по медицинским показаниям — адаптивной) культурой; - физкультурно-оздоровительные занятия в течение дня: утренняя гимнастика, двигательные разминки (динамические паузы) между статическими видами деятельности, подвижные игры на равновесие, воздушные ванны и дыхательная гимнастика после дневного сна, подвижные игры и физические упражнения в ходьбе на прогулке; - занятия ритмикой; - подвижные игры; - упражнения на праксис рук, массаж кистей и пальцев; - ходьба в здании из помещения в помещение с преодолением препятствия — лестницы; - труд: ручной труд, труд в природе с использованием орудий; - слушание рассказов, детских литературных произведений об основных движениях, о занятиях физическими упражнениями с последующим обсуждением 	<ul style="list-style-type: none"> - самообслуживание с использованием культурно-гигиенических умений и навыков поддержания чистоты тела и охраны здоровья; - игры-упражнения с мячами, набивными игрушками, резиновыми игрушками; - ритмические, танцевальные движения под музыку

Своевременное оказание необходимой коррекционной помощи в дошкольном возрасте позволяет обеспечить коррекцию основных недостатков в психофизическом развитии детей с нарушенным зрением к моменту начала обучения на ступени начального общего образования и таким образом подготовить их к обучению в общеобразовательном учреждении.

Создание коррекционно-развивающей среды в процессе адаптивного физического воспитания детей с нарушенным зрением предусматривает соблюдение некоторых требований к процессу обучения. К первостепенным требованиям можно отнести гигиенические, педагогические, психологические.

Гигиенические требования — это соблюдение режима дня и зрительной нагрузки, а также рациональное освещение физкультурного зала, использование благоприятной для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий, доступных

как для зрительного, так и для осязательного восприятия. Постоянный врачебно-педагогический контроль над самочувствием занимающихся способствует предупреждению переутомлений в процессе занятий физическими упражнениями. Стены в помещениях рекомендуется окрашивать в светлые тона (светло-желтые, светло-зеленые, бежевые и др.), а окраске внутренних помещений следует придавать матовую фактуру. Не рекомендуется в физкультурном зале размещать блестящие предметы, так как лучи света, в том числе солнечные, попадая на блестящие предметы, образуют блики и тем самым вызывают сильное напряжение зрительного анализатора. Для глаз вредны очень яркий свет (фото вспышки на близком расстоянии, открытые лампы, яркий солнечный свет и пр.). В качестве средств солнцезащиты на окнах можно использовать жалюзи.

Педагогические требования — это знание педагогом особенностей физического и психического развития детей с нарушенным зрением, наличие современных коррекционно-развивающих образовательных программ, индивидуальный и дифференцированный подход в регулировании физической нагрузки с учетом возраста, степени, характера нарушений, а также показаний и противопоказаний к использованию некоторых видов физических упражнений (приложения 1 и 2). Создание специальных коррекционно-развивающих условий способствует повышению двигательной активности, развитию творческих способностей детей с нарушенным зрением.

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал физических упражнений.

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - без предметов;
 - с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи, разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);
 - на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры и т. д.).
3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.
4. Упражнения для укрепления сводов стопы.
5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).
6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.
8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцирование усилий.
9. Лазание и перелезание (преодоление различных препятствий).

10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).

12. Упражнения для развития мелкой моторики руки.

13. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

14. Плавание.

15. Лыжная подготовка.

16. Подвижные игры (табл. 11).

Таблица 11

Подвижные игры для детей с нарушением зрения

Цель	Инструкция	Методические указания
Узнай фигуру		
Развитие тактильной чувствительности, обучение навыкам узнавания формы и названия геометрических фигур	<p>Игра проводится вдвоем: взрослый (вожатый, педагог, мама) и ребенок.</p> <p><i>Инвентарь:</i> плоские геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, треугольник и т. п.) двух размеров (диаметром 25–30 и 3–4 см).</p> <p><i>Инструкция.</i> Большие фигуры выкладываются на полу, маленькие выдаются по одной в руки ребенку или надеваются ему на запястье в виде часиков. Сначала ребенок рассматривает и ощупывает маленькую фигуру на руке, затем идет искать такую же большую фигуру среди лежащих на полу. Найдя нужную, встает на нее и произносит название фигуры. Игра продолжается до тех пор, пока ребенок не найдет все фигуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Фигуры вырезаются из картона или коврового покрытия с шероховатой поверхностью. • «Часики» вырезаются из картона, в них проделываются два отверстия, через которые продевается резинка-«браслет». • В игре могут принимать участие и здоровые дети, в таком случае им завязывают глаза. Игра проводится на время: кто соберет больше фигур и правильно их назовет. Могут быть предложены варианты усложнения

Найди мячик		
<p>Развитие способности ориентироваться на локализованный звук без посторонней помощи</p>	<p>Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок. <i>Инвентарь:</i> озвученный мяч (с бубенчиком внутри). <i>Инструкция.</i> Ведущий прячет мяч или прячется вместе с мячом. После того как мячик спрятан, ребенок отправляется на его поиски</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Мяч может быть фабричного производства со вшитым внутрь бубенчиком либо изготовлен своими руками из ткани и бубенчика. • Пока мячик прячут, ребенок стоит, закрыв уши, чтобы не слышать звука мяча и шагов ведущего, потом ведущий открывает ребенку уши. • Игра проводится до четырех раз: при локализации звука справа, слева, спереди и сзади. • Во время поисков у ребенка на пути не должно быть препятствий
Паровозик		
<p>Развитие внимания, координации движений, умения обращаться с предметом, освоение симметричных и асимметричных движений</p>	<p>Игра проводится с группой детей из 5-6 человек. <i>Инвентарь:</i> две гимнастические палки или гладкие рейки. <i>Инструкция.</i> Все участники выстраиваются в колонну, хватом сверху берут рейки в правую и левую руки. Впереди и/или сзади встает ведущий. По команде начинаются синхронные движения руками вверх-вниз, вперед-назад, обеими руками или порознь. Во время движений дети имитируют звук паровоза «чух-чух-чух»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Игра может проводиться в положении сидя на гимнастической скамейке. • Если игра проводится в положении стоя, продвигаться следует вперед или назад. • Смена движений происходит по команде ведущего
Попади в мишень		
<p>Развитие слуховой памяти и меткости</p>	<p>Игра проводится с группой из четырех и более детей. <i>Инвентарь:</i> мишень, издающая при попадании характерный звук, корзина с мячами. <i>Инструкция.</i> Дети выстраиваются в колонну. На линии старта стоит корзина с мячами небольшого размера. Перед броском каждого игрока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Мишень можно изготовить, выпилив круг из куска фанеры и прикрепив бубен с тыльной стороны при помощи гвоздя или других подручных материалов (липкой ленты, пластыря). • Высота, на которой помещается мишень, должна соответствовать уровню глаз ребенка

	<p>водящий издает кратковременные звуковые сигналы мишенью (или постукиванием рядом с ней). Затем ребенок бросает мяч в цель по памяти. При попадании в цель раздается звук, а ребенок получает один балл. Если бросок был неудачным, следует подвести ребенка к самой мишени и дать потрогать ее. После этого право броска переходит к следующему игроку. Побеждает тот, кто быстрее всех наберет 5 баллов</p>	
Догони меня		
<p>Развитие умения ориентироваться в пространстве на движущийся звук</p>	<p>Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок. <i>Инвентарь:</i> площадка без препятствий размером 5×5 м, колокольчик. <i>Инструкция.</i> Взрослый берет на себя роль ведущего. С помощью колокольчика, озвученного мяча или бубна он издает постоянный звук и убегает от ребенка, а тот в свою очередь догоняет ведущего, ориентируясь на звук</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Темп игры медленный, ведущий скорее уходит, чем убегает от ребенка. • Можно помогать ребенку указаниями, например: «немного правее, левее» и т. д.
Горячий мяч		
<p>Развитие внимания, быстроты, двигательной реакции и ловкости рук</p>	<p>Игра проводится с группой детей (около 10 чел.) как с патологией зрения, так и без зрительных нарушений. <i>Инвентарь:</i> озвученный мяч. <i>Инструкция.</i> Дети встают в круг на расстоянии 10 см друг от друга. Озвученный мяч находится в руках одного из игроков. По команде ведущего мяч с максимальной скоростью передается из рук в руки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Если в игре принимают участие слабовидящие или здоровые дети, при построении игроков в круг незрячего ребенка следует поставить рядом со слабовидящим или здоровым, объяснив им, что незрячему участнику игры мяч нужно давать прямо в руки. • Незрячему ребенку необходимо объяснить, как держать руки наготове (ладонями вверх, мизинцы касаются друг друга, ладони раскрыты, локти прижаты к

		<p>туловищу).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уронивший мяч выбывает из игры. Игра длится до тех пор, пока не останутся двое, которые и становятся победителями
--	--	---

Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) виды нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, выполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и пр.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику (табл. 12);
- наблюдать за самочувствием детей; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;
- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;
- учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность компенсируются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз — «пальмингом».

Физические упражнения для профилактики нарушения зрения

Упражнение	Коррекционная направленность
И. п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с, а затем открыть на 3–5 с. Повторить 6–8 раз	Укрепление мышц век, расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения в них
И. п. — сидя. Смотреть прямо перед собой 2–3 с, держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3–5 с, опустить руку. Повторить 10–12 раз	Снижение утомления, облегчение работы на близком расстоянии
И. п. — сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами	Улучшение кровообращения
И. п. — сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6–8 раз	Облегчение зрительной работы на близком расстоянии
И. п. — сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин	Расслабление мышц глаз, улучшение кровообращения в них
И. п. — стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10–12 раз	Укрепление мышц глаза, совершенствование их координации
И. п. — сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторить 8–12 раз	Улучшение работоспособности цилиарной мышцы
И. п. — сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в обратном направлении. Повторить 4–6 раз	Улучшение работоспособности цилиарной мышцы

К нетрадиционному *оборудованию* для рассматриваемой категории детей можно отнести: озвученные мячи, мяч с веревкой, мяч с запахом ванилина, матрас с шелковой полоской (для осязательного распознавания направления движения), пришитой вдоль матраса (для занятий в положении лежа), озвученные мишени для метания, окрашенные в цвета, рекомендуемые офтальмологами и тифлопедагогами (зеленый, желтый, оранжевый, красный). Использование стимульного материала (осязательных, звуковых, зрительных, обонятельных, вибрационных, температурных ориентиров, яркого и интересного спортивного инвентаря, наглядных пособий, доступных как для зрительного, так и для ося-

зательного восприятия) будет способствовать более адекватному восприятию и усвоению учебного материала.

Применение адекватных *методов* обучения позволит ускорить процесс освоения двигательных действий. К специфическим методам обучения незрячих детей можно отнести такие методы, как раннее педагогическое воздействие, разучивание двигательного действия по частям, метод практических упражнений, контактный метод обучения (метод показа), метод мышечно-суставного чувства.

Как правило, депривация зрения ограничивает способность к приему, переработке и хранению информации, ограничивает возможность адекватного восприятия изучаемого двигательного действия, что приводит к снижению образной памяти. В связи с этим рекомендуется использовать метод упражнения по применению знаний, предусматривающий проведение коррекции первоначально сформированного представления о движении.

Особое место в учебном процессе незрячих и слабовидящих отводят методу наглядности. К этому методу предъявляют некоторые требования: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов, разнообразная фактура для осязательного восприятия. Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием рассматриваемого предмета, действия, что поможет избежать искаженного представления, а также позволит активизировать мыслительную деятельность занимающихся.

Целесообразно пользоваться такими *методическими приемами*, как физическое сопровождение ребенка, дистанционное управление действиями ученика на расстоянии, стимулирование двигательной активности и пр.

Следует помнить, что восприятие учебного материала у незрячих детей осуществляют преимущественно осязательно-слуховым способом, являющимся датчиком восприятия окружающего пространства. В связи с этим систематический звуковой контроль поможет компенсаторному развитию слухового восприятия. Здесь звуковые сигналы заменяют зрительные восприятия. Следует помнить, что источник звука желательно устанавливать на уровне лица занимающегося (на этой высоте он наиболее хорошо воспринимается).

Вся жизнь незрячего ребенка связана с бесконечным восприятием окружающего мира с помощью различных сенсорно-перцептивных ощущений. Известно, что перцептивная система, обеспечивающая кинестетическое восприятие (мышечно-суставное чувство) контролирует положение тела в пространстве и взаиморасположение его частей, позволяет дозировать силу мышечных сокращений при противодействии внешнему сопротивлению, организует информацию, полученную с помощью органов чувств (вкус, вид, звуки, цвет, запах, прикосновение, движение и положение в пространстве и пр.). К тактильным ощущениям относятся: давление и движение воздуха и одежды, трение, возникающее от прикосновения к спортивному инвентарю, температурные характеристики и пр. Сенсорные функции развиваются в тесной связи с двигательными умениями и навыками, формируя целостную интегративную деятельность — сенсорно-моторное поведение, лежащее в основе развития интеллектуальной деятельности и речи. В связи с этим развитие сенсорно-перцептивных

базовых эталонов средствами АФК оказывается важным в развитии и воспитании незрячих и слабовидящих людей. Активное использование осязательной способности у незрячих и детей с остаточным зрением способствует развитию у них тактильных ощущений, мелкой моторики рук, а также становится дополнительной информацией для распознавания признаков предмета или действия.

Следует отметить, что при обучении детей с нарушенным зрением обычно используют сочетание нескольких взаимодополняющих методов. Приоритетное положение отводят тому, который наилучшим образом обеспечивает успешное развитие двигательной деятельности данной категории детей.

Психологические требования к процессу обучения детей с нарушенным зрением включают:

- знание педагогом способов общения, взаимодействия с незрячими и слабовидящими детьми,
- благоприятный психологический климат,
- доверительные отношения между педагогом и учеником,
- поощрение, психологическое сопровождение образовательного процесса.

Даже незначительный успех ребенка обеспечит положительные эмоции, заинтересованность в коррекции двигательных нарушений, совершенствовании физических качеств, в здоровом образе жизни. Особое место отводят развитию и коррекции психических процессов (памяти, внимания, мышления, восприятия, пространственной ориентировки) с использованием средств АФК. Основным принципом общения педагога и воспитанника выступает уважительное, доброжелательное и гуманное отношение к личности, толерантность к ребенку с «особыми образовательными потребностями» без лишнего сентиментального сочувствия.

3. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе детей с тяжелыми нарушениями речи

Дети с нарушениями речи ограничены в первую очередь в речевом общении. Нарушения эти весьма разнообразны. К тяжелым относят афазии, алалию, ринолалию, дизартрию, выраженные формы заикания.

При таких заболеваниях, как детский церебральный паралич, умственная отсталость, задержка психического развития, нарушения слуха, нарушения речи встречаются в виде вторичных и имеют менее выраженный характер. В любом случае нарушение касается компонентов языковой системы: фонетики, лексики, грамматики. Такие дети неверно произносят звуки, не различают на слух и в произношении близкие по звучанию звуки (б–п, в–ф, м–мь, д–дь), искажают слоговую структуру слов, не могут воспроизвести ряд слов, близких по звучанию (кот – кит – ток, бык – бак – бок). Наиболее характерные лексические трудности касаются названия частей предметов и объектов (кабина, сиденье, фундамент, подъезд); глаголов, выражающих оттенки действия (лакает, лижет, грызет, откусывает — все выражается словом «ест»); приставочных глаголов (подплыл, переплыл, всплыл); антонимов (гладкий – шершавый, глубокий – мелкий); относительных прилагательных (шерстяной, глиняный, песчаный). Поэтому у таких детей низкий словарный запас.

Л. С. Выгодский указывал на огромную роль устной речи в развитии и воспитании аномальных детей, поскольку речь является средством накопления социального опыта и участия в социальной жизни. Часто дефекты речи тяжело сказываются на общем развитии ребенка, не позволяя ему полноценно общаться и играть со сверстниками, затрудняют познание окружающего мира, отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка.

При организации образовательного процесса детей с тяжелыми нарушениями речи (далее — ТНР) должны создаваться условия, способствующие устранению или минимизации первичного дефекта, нормализации моторной сферы, состояния высшей нервной деятельности, соматического здоровья.

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами [9].

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для

их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Описание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» представлено в содержательном разделе ПАОП дошкольного образования детей с ТНР [9]:

1. Содержание физического развития детей младшего дошкольного возраста

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для детей с ТНР решаются в разнообразных формах работы (занятие физкультурой, утренняя зарядка, бодрящая зарядка после дневного сна, подвижные игры, физкультурные упражнения, прогулки, спортивные развлечения, лечебная физкультура, массаж и закаливание, а также воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни).

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам: 1) физическая культура; 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области «Физическое развитие» проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласуя ее содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса в области «Физическое развитие» должны стать

родители детей, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

В работе по физическому развитию детей с ТНР помимо образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников; в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур); в совместной деятельности детей со взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений и т. д.); в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие; в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика; в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением; в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с ТНР.

В логике построения «Программы» образовательная область «Физическое развитие» должна стать интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей.

2. Содержание физического развития детей среднего дошкольного возраста

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для детей с ТНР решаются в разнообразных формах работы. Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам: 1) физическая культура; 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласуя ее содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса должны стать родители, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

Реализация содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей с нарушением речи

3. Содержание физического развития детей старшего дошкольного возраста

В ходе физического воспитания детей с ТНР большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желанием участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие детей (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т. п.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна детей обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к активному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т. п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагоги разнообразят условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового

платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с ТНР о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо позвать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. По мере овладения ребенком двигательными навыками у него развивается и координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает и совершенствование движений артикулярных органов: губ, языка, нижней челюсти и т. д. Для детей с речевыми нарушениями проговаривание стихов и другого речевого материала одновременно с движениями дает ряд преимуществ: речь ритмизируется движениями, становится более громкой, четкой и эмоциональной.

Установлено, что на формирование речи влияют такие факторы, как моторика мелких мышц кисти, координационные способности; дыхание, осанка, фонематический слух (т. е. четкое представление ребенком звуковой структуры слова), четкость артикуляции (или звукопроизношения), зрительно-двигательная координация. Для успешной коррекции речевых нарушений недостаточно усилий логопеда, здесь необходимо сочетание элементов речевой подготовки с развитием двигательных способностей детей.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для развития тех способностей, от которых зависит формирование правильной речи (табл. 13).

Поэтому главными педагогическими задачами являются следующие:

- развивать моторику мелких мышц кисти;
- развивать координационные способности;
- совершенствовать функцию дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
- формировать осанку и предупреждать ее нарушение;
- развивать устную речь при выполнении физических упражнений;
- формировать фонематический слух при помощи физических упражнений в процессе игры;

- формировать четкость артикуляции в процессе выполнения физических упражнений;
- формировать зрительно-двигательную координацию в процессе выполнения физических упражнений.

Таблица 13

Подвижные игры для детей с тяжелыми нарушениями речи

Цель	Инструкция	
	Замок	
Развитие у детей моторики мелких мышц кисти, устной связной речи, памяти, воображения	Текст	Движения
	<i>На двери висит замок</i>	Ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок».
	<i>Кто открыть его бы смог?</i>	Повторение движений.
	<i>Потянули,</i>	Пальцы сцеплены в «замок», руки потянуть в одну, потом в другую сторону.
	<i>Покрутили,</i>	Движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя — к себе.
	<i>Постучали</i>	Пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга.
	<i>И — открыли!</i>	Пальцы расцепить, ладони в стороны
	Гонки	
Развитие быстроты и координации движений пальцев рук, развитие воображения	Количество игроков — 2–5. Поставить одну руку на край стола на кончики пальцев — это пятилапые зверьки «многоножки». По сигналу многоножки устремляются к противоположному краю стола, передвигая пальцами-ножками. Каждая ножка должна успевать делать шагок; скользить по столу или прыгать НЕЛЬЗЯ. Побеждает многоножка, первой добравшаяся до противоположного края стола	
	Братья-ленивцы	
Обучение детей независимым движениям пальцев рук	Текст	Движения
	<i>Спят в избушке пятеро братьев.</i> <i>Утром проснулся брат старший, потянулся, а самому вставить лень.</i>	Ладонь лежит на столе. Большой палец тянется вверх (остальные плотно лежат на столе). Большой палец несколько раз постукивает по ука-

	<p><i>Брат-указка проснулся, потянулся.</i></p> <p><i>Стал будить брата-середку:</i></p> <p><i>Вставай, середка, утро на дворе!</i></p> <p><i>А сам в кровать.</i></p> <p><i>Потянулся брат-середка, поглядел — и впрямь вставать пора.</i></p> <p><i>Разбудил второго братца-указку:</i></p> <p><i>- Ну-ка, брат, поднимай семью!</i></p> <p><i>А сам досыпать улегся.</i></p> <p><i>Трудней всех брату-ленивцу вставать, трудней всех потянуться.</i></p> <p><i>Будит он брата младшего:</i></p> <p><i>- Мизинчик, подними всех!</i></p> <p><i>Проснулся мизинчик, потянулся...</i></p> <p><i>Да как закричит:</i></p> <p><i>- Вставай, братцы, пора за дело браться!</i></p> <p><i>Разбудил брата четвертого, самого ленивого. А сам — под одеяло.</i></p> <p><i>Тут все братья и проснулись</i></p>	<p>зательному и ложится на стол.</p> <p>Вверх тянется указательный палец.</p> <p>Указательный постукивает по среднему и ложится на стол.</p> <p>Поднимается средний палец.</p> <p>Стучит по безымянному и ложится на стол.</p> <p>Безымянный палец с усилием тянется вверх.</p> <p>Безымянный постукивает по мизинчику и ложится на стол.</p> <p>Мизинец тянется вверх.</p> <p>В такт словам мизинец барабанит по столу.</p> <p>Мизинец ложится на стол.</p> <p>Все пальцы тянутся вверх, прогибаясь. Ладонь прижата к столу</p>
В гости к пальчику большому		
<p>Обучение детей точным движениям пальцев рук, развитие координации движений пальцев, ритмичное выполнение движений в соответствии с ритмом стихотворения, повы-</p>	<p style="text-align: center;">Текст</p> <p><i>В гости к пальчику большому</i></p> <p><i>Приходили прямо</i></p>	<p style="text-align: center;">Движения</p> <p>Руки согнуты перед собой, ладони направлены друг к другу, большие пальцы вверх.</p> <p>Соединить под углом</p>

<p>шение слухового внимания</p>	<p><i>к дому</i></p> <p><i>Указательный и Средний, Безымянный и последний.</i></p> <p><i>Сам Мизинчик-малышок</i></p> <p><i>Постучался о порог.</i></p> <p><i>Вместе пальчики — друзья, друг без друга им нельзя.</i></p>	<p>кончики пальцев обеих рук (крыша домика). Называемые пальцы поочередно соединяются с большими на двух руках одновременно.</p> <p>Пальцы в кулак, выставить вверх только мизинцы.</p> <p>Все пальцы сжать в кулаки, постучать кулачками друг о друга.</p> <p>Ритмичное сгибание и разгибание пальцев на обеих руках</p>								
Прижми палец										
<p>Развитие силы и ловкости пальцев рук</p>	<p>Правые руки играющих сцепляются сомкнутыми и согнутыми пальцами. Большие пальцы подняты вверх. По сигналу большой палец каждого игрока начинает «охотиться» за большим пальцем соперника, стараясь прижать его сверху. За пойманный и прижатый палец соперника игрок получает одно очко. Победителем становится тот, кто первым наберет 10 очков.</p> <p><i>Вариант:</i> в соревновании сражаются левые руки игроков</p>									
Письмо на ладони										
<p>Развитие тактильной чувствительности ладоней, внимания, пространственных представлений</p>	<p>Играют 5 детей и более.</p> <p>Игроки встают друг за другом, каждый заводит ладонь правой руки за спину. Ведущий чертит пальцем на ладони последнего игрока какой-нибудь знак (это может быть геометрическая фигура, буква или цифра). Игрок повторяет начерченный знак на ладони предпоследнего игрока, тот — на ладони предыдущего, пока знак не дойдет до первого. Первый молча рисует знак мелом на доске (карандашом на бумаге, палочкой на песке)</p>									
Мы на карусели сели										
<p>Развитие координации движений, общей и тонкой моторики, выразительности имитационных движений, воображения. При разучивании текста стихотворения: развитие слуховой, речевой и двигательной памяти, развитие навыка связной</p>	<p>Играет четное количество детей (2–10).</p> <table border="1" data-bbox="662 1787 1428 2067"> <thead> <tr> <th data-bbox="662 1787 1005 1832">Текст</th> <th data-bbox="1005 1787 1428 1832">Движения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="662 1832 1005 1910"><i>Мы на карусели сели,</i></td> <td data-bbox="1005 1832 1428 1910">Взявшись за руки кружиться.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="662 1910 1005 1989"><i>Завертелись карусели.</i></td> <td data-bbox="1005 1910 1428 1989">То же.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="662 1989 1005 2067"><i>Пересели на качели. Вверх летели,</i></td> <td data-bbox="1005 1989 1428 2067">Взявшись за руки. Один игрок стоит, другой при-</td> </tr> </tbody> </table>		Текст	Движения	<i>Мы на карусели сели,</i>	Взявшись за руки кружиться.	<i>Завертелись карусели.</i>	То же.	<i>Пересели на качели. Вверх летели,</i>	Взявшись за руки. Один игрок стоит, другой при-
Текст	Движения									
<i>Мы на карусели сели,</i>	Взявшись за руки кружиться.									
<i>Завертелись карусели.</i>	То же.									
<i>Пересели на качели. Вверх летели,</i>	Взявшись за руки. Один игрок стоит, другой при-									

устной речи	<p><i>Вниз летели.</i></p> <p><i>И теперь с тобой вдвоем</i></p> <p><i>Мы на лодочке плывем.</i></p> <p><i>Ветер по морю гуляет,</i></p> <p><i>Ветер лодочку качает.</i></p> <p><i>Весла в руки мы берем,</i></p> <p><i>Быстро к берегу гребем.</i></p> <p><i>К берегу пристала лодка,</i></p> <p><i>Мы на берег прыгнем ловко,</i></p> <p><i>И поскачем на лужайке,</i></p> <p><i>Будто зайки, будто зайки</i></p>	<p>седает, Потом — наоборот. То же</p> <p>Взявшись за руки, качаться Вправо-влево. Вперед-назад. То же.</p> <p>То же.</p> <p>Изображать, как гребут веслами. То же, немного быстрее.</p> <p>Полуприсед, руки назад.</p> <p>Прыжок вперед на двух ногах. Руки согнуть перед грудью (это лапки), прыжки на двух ногах</p>
Воздушный шарик		
Развитие у детей координации движений, выразительности имитационных жестов, воображения, слухового внимания	<p style="text-align: center;">Текст</p> <p><i>Шарик, шарик мой воздушный,</i> <i>непоседа непослушный!</i></p> <p><i>Шарик круглый, шарик гладкий,</i> <i>Шарик тонкий, шарик мягкий.</i></p> <p><i>Я на шарик нажимаю,</i> <i>Из-под рук он вылетает</i></p> <p><i>Вверх. Но я его поймал,</i> <i>Нитку к пальцу привязал.</i></p> <p><i>Вправо – шарик, влево – шарик,</i> <i>Мой светящийся фонарик!</i></p> <p><i>Дай тебя я обниму</i></p>	<p style="text-align: center;">Движения</p> <p>Подбрасывать воображаемый шарик то левой, то правой рукой.</p> <p>Описать руками круг, потрогать шарик, погладить, нажать на него.</p> <p>Поднять руки вверх, «поймать» шарик, «намотать нитку».</p> <p>Руки (параллельно) вправо и влево. То же.</p> <p>Обнять шарик.</p>

	<p><i>И к щеке своей при- жму.</i></p> <p><i>Ты меня не покидай,</i></p> <p><i>Будь со мной, не уле- тай!</i></p>	Прижать к щеке
Голуби		
<p>Воспитание у детей навыков метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера</p>	<p>Количество игроков — 2–10.</p> <p><i>Инвентарь:</i> для игры изготавливаются бумажные «голуби» (самолетики).</p> <p><i>Инструкция.</i> Дети соревнуются, у кого «голубь» полетит дальше.</p> <p><i>Вариант.</i> Дети соревнуются со взрослыми</p>	
Чья лошадка быстрее		
<p>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</p>	<p>Количество игроков может быть любым.</p> <p><i>Инвентарь:</i> палочки длиной 20 см, шнурки или куски веревки, игрушечные лошадки (или любые другие игрушки).</p> <p><i>Инструкция.</i> Дети сидят на стульях, держа в руках палочки, к которым за шнурки привязаны игрушечные лошадки. Дети находятся на одинаковом расстоянии от игрушек — 15–20 шагов. Выигрывает тот, кто, наматывая шнурок на палочку, заставит быстрее «прискакать» к себе лошадку.</p> <p><i>Варианты.</i> Наматывая шнурок на палочку, чтобы лошадка «прискакала» быстрее, ребенок подбадривает ее щелчками языка</p>	
Сидячий футбол		
<p>Развитие координации движений, укрепление мышц ног и туловища, тренировка меткости, быстроты реакции</p>	<p>Играют две команды, по 4–6 человек в каждой.</p> <p><i>Инвентарь:</i> мяч для футбола, кегли.</p> <p><i>Инструкция.</i> Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой на расстоянии 2,5–3 м. Игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками. А затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. За неточный бросок мяча команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.</p> <p><i>Варианты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ловить отбрасываемый мяч ногами. 2. Прокатывать и ловить мяч только одной ногой. 3. Сшибать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между командами; за каждую сбитую кеглю команда получает призовое очко 	
Перышки		
<p>Формирование правильного носового дыхания</p>	<p>Количество игроков — 8–12.</p> <p><i>Инвентарь:</i> 2 веревки, 3–5 перышек.</p> <p><i>Инструкция.</i> На две натянутые горизонтально ве-</p>	

	<p>ревки кладут перышки, каждое на расстоянии 10 см одно от другого. Дети играют стоя или сидя. Играющие делятся на две команды, располагаясь напротив (перышек) на расстоянии 50 см.</p> <p>По сигналу ведущего первые игроки команд подходят к веревке с перышками и, сделав глубокий вдох носом, сильным выдохом сдувают вначале одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой и щеки надуть.</p> <p>Выигрывает та команда, у которой перышки слетели быстрее.</p> <p><i>Вариант:</i> увеличивать расстояние между веревкой с перышками и игроками</p>
Подпрыгни и подуй на шарик	
улучшение функции дыхания	<p>Количество игроков — 5–15.</p> <p><i>Инвентарь:</i> воздушный шарик, веревка, на которой подвешивается шарик.</p> <p><i>Инструкция.</i> Чуть выше головы ребенка висит воздушный шарик. Дети сидят на скамейке или стоят. По сигналу ведущего ребенок подходит к шарик, подпрыгивает и дует на него, шарик отлетает. Самые «прыгучие» дети могут соревноваться между собой, прыгая на еще большую высоту. В этом случае шарик подвешивается выше</p>

Доказано, что чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. С другой стороны, формирование движений происходит при участии речи. Речь является одним из основных элементов в двигательных-пространственных упражнениях. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, пословиц, скороговорок, потешек, способствует развитию координации, общей и тонкой моторики. Движения становятся плавными, выразительными, ритмичными.

Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки. Этот вид координационных способностей принято называть зрительно-двигательной координацией.

Поскольку звуки речи произносятся на выдохе, необходимо обучать детей правильному дыханию с акцентом на выдохе.

4. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования.

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий:

- для становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- коррекции недостатков общей и тонкой моторики;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладения подвижными играми с правилами [8].

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием (как внутри помещения, так и на внешней территории), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, направленные на коррекцию недостатков двигательной сферы, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного, не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры

в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность заниматься различными видами двигательной активности с учетом возможностей детей и рекомендаций врача.

Описание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» представлено в содержательном разделе ПАООП дошкольного образования детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее — НОДА) [8]:

1. Содержание физического развития детей младшего дошкольного возраста

Задачи образовательной области «Физическое развитие» на первой ступени обучения детей с НОДА решаются в разнообразных формах работы, которые отражают тесную взаимосвязь между психолого-педагогическим и медицинским аспектами коррекционно-воспитательной деятельности (занятие физкультурой, лечебной физкультурой, утренняя зарядка, бодрящая зарядка после дневного сна, подвижные игры, физкультурные упражнения, динамические паузы, прогулки, спортивные развлечения, лечебная физкультура, массаж и закаливание, а также воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни).

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» на первой ступени обучения по следующим разделам: 1) физическая культура; 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

В работе по физическому развитию детей с НОДА помимо образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников; в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур); в совместной деятельности детей с взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений и т. д.); в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие; в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика; в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением; в ходе непосредственно образовательной деятельности, направленной на правильное восприятие и воспроизведение выразительных движений

для понимания смысла ситуаций, характеров персонажей, их эмоциональных состояний и др.; в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с НОДА.

На первой ступени обучения детей с НОДА задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие» тесно связаны с задачами и содержанием образовательных областей «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

В логике построения «Программы» уже на первой ступени образовательная область «Физическое развитие» должна стать основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей

2. Содержание физического развития детей среднего дошкольного возраста

Задачи образовательной области «Физическое развитие» с детьми с НОДА среднего дошкольного возраста также решаются в разнообразных формах работы, которые отражают тесную взаимосвязь между психолого-педагогическим и медицинским аспектами коррекционно-воспитательной деятельности (см. описание деятельности в младшем дошкольном возрасте).

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» на второй ступени обучения по следующим разделам: 1) физическая культура; 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Реализация содержания образовательной области предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре (см. задачи образовательной области «Физическое развитие» на первой ступени).

Задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие» на второй ступени обучения детей с НОДА также тесно связаны с задачами и содержанием образовательных областей «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей с нарушением речи.

3. Содержание физического развития детей старшего дошкольного возраста

В ходе физического воспитания детей с НОДА старшего дошкольного возраста большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления к двигательной активности, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность и повторность в обучении. Очень важно при подбо-

ре упражнений учитывать характер двигательных патологий 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.

В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

В этот период продолжается развитие физических качеств детей: объема движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координации движений. Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней гимнастике, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т. п.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями ритмикой, подвижными играми.

Основной формой коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников с НОДА остаются специально организованные занятия, утренняя гимнастика. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик, закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные досуги, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна детей обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию двигательной активности, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми с НОДА вводятся различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей. Дети под руководством взрослых осваивают элементы аутотренинга.

Содержание образовательной области «Физическое развитие», направленное на становление представлений детей о ценностях здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, на третьей ступени обучения реализуется в разных формах организации работы, прежде всего, в ходе осуществления режимных моментов, самостоятельной деятельности детей при незначительной помощи взрослых.

Представления, умения и навыки детей на этой ступени обучения у детей

с НОДА, как и на предыдущих, формируются последовательно-параллельно, расширяясь и уточняясь. Формы и методы работы, многократно повторяясь, предполагают использование различного реального и игрового оборудования, адаптированного к двигательным возможностям детей.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с НОДА в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т. п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагоги разнообразят условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с НОДА о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о способах предупреждения и поведения в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо звать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Как и на предыдущих ступенях обучения, к работе с детьми следует привлекать семьи детей, акцентируя внимание родителей на активном стимулировании проявления желаний и потребностей детей. Решение задач экологического воспитания детей становится интегрирующей основой целостного развития детей.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области «Физическое развитие» проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласовывая её содержание с медицинскими работниками. Желательно, чтобы инструктор имел образование или переподготовку по направлению «Адаптив-

ная физическая культура». Активными участниками образовательного процесса в области «Физическое развитие» должны стать родители детей, все остальные специалисты, работающие с детьми.

Использование средств АФК является важной частью общей системы образования детей с опорно-двигательными нарушениями.

Для большинства детей с ДЦП характерна повышенная утомляемость. Они с трудом сосредотачиваются на задании, 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 усиливаются насильственные движения, появляется слюнотечение. Произвольная деятельность у таких детей формируется очень медленно. Многие дети отличаются повышенной впечатлительностью, обидчивостью, болезненно реагируют на тон голоса, на малейшие замечания, чутко подмечают изменения в настроении окружающих. У них легко возникают реакции недовольства, упрямства и негативизма.

Для многих детей с опорно-двигательными нарушениями характерно наличие страхов. Страх может возникнуть при простых тактильных раздражениях (например, в ходе массажа), при изменении положения тела и окружающей обстановки. У некоторых детей отмечается боязнь высоты, закрытых дверей, темноты, новых предметов. Страх вызывает резкие изменения в общем состоянии ребенка (учащается пульс, нарушается дыхание, повышается мышечный тонус, появляется потливость, усиливаются насильственные движения, может подняться температура, усилиться бледность кожных покровов).

Ведущую роль в развитии движений у детей с церебральным параличом играет гимнастика. Это связано с тем, что в силу специфики двигательных нарушений многие статические и локомоторные функции у детей с церебральным параличом не могут развиваться спонтанно или развиваются неправильно.

При проведении всех мероприятий по развитию движений важно знать не только приемы стимуляции моторной активности и развития двигательных навыков и умений, но и те движения и положения конечностей, которых необходимо избегать в процессе занятий и в повседневной деятельности ребенка (рефлекс-запрещающие позиции).

Под влиянием гимнастики в мышцах, сухожилиях, суставах возникают нервные импульсы, направляющиеся в центральную нервную систему и стимулирующие развитие двигательных зон мозга. Важно отметить, что только под влиянием гимнастики в мышцах ребенка с церебральным параличом возникают адекватные двигательные ощущения. Без специальных упражнений ребенок ощущает только свои неправильные позы и движения. Подобного рода ощущения не стимулируют, а тормозят развитие двигательных систем головного мозга.

В процессе гимнастики нормализуются позы и положения конечностей, снижается мышечный тонус, уменьшаются или преодолеваются насильственные движения. Ребенок начинает правильно ощущать положение различных звеньев тела и свои движения, что является мощным стимулом к развитию и совершенствованию двигательных функций и навыков.

Особое внимание в занятиях гимнастикой уделяется тем двигательным навыкам, которые более всего необходимы в жизни, — навыкам и умениям, обеспечивающим ребенку ходьбу, предметно-практическую деятельность, самообслуживание. При этом правильность выполнения движений должна быть строго фиксирована. Только при этих условиях гимнастика будет способствовать развитию у ребенка правильного двигательного стереотипа.

При стимулировании двигательных функций надо обязательно учитывать возраст ребенка, уровень его интеллектуального развития, его интересы, особенности поведения. Большинство упражнений предлагается в виде увлекательных для ребенка игр, побуждающих его к выполнению тех или иных активных движений.

Положительное влияние на развитие двигательных функций оказывает использование комплексных афферентных стимулов: зрительных, тактильных (поглаживание конечностей; опора ног и рук на поверхность, покрытую различными видами материи, что усиливает тактильные ощущения; ходьба босиком по песку; применение различных приемов массажа и т. д.), температурных (упражнения в воде с изменением ее температуры, локальное использование льда), проприоцептивных (специальные упражнения с сопротивлением, чередование упражнений с открытыми и закрытыми глазами).

На всех занятиях у ребенка формируют способность воспринимать позы и направления движений, а также предметы на ощупь. Большое значение имеет развитие ощущения частей тела.

В дошкольном возрасте естественное желание двигаться не может быть удовлетворено 20–30-минутными занятиями. Ребенок с церебральным параличом не в состоянии самостоятельно удовлетворить свою потребность в движении, даже владея необходимыми двигательными навыками. Это связано с тем, что ребенок с очень ранними двигательными нарушениями не знает, как действовать. Кроме того, у многих детей с церебральным параличом наблюдаются общие нарушения психической деятельности, низкий уровень мотивации. Они, как правило, не умеют самостоятельно организовать игру, быстро отвлекаются и утомляются. Ограниченность двигательных возможностей формирует у большинства из них чувство неуверенности, пассивность.

Малая подвижность в повседневной деятельности замедляет формирование двигательных навыков и умений, значительно обедняет двигательный опыт ребенка. Поэтому создание условий для самостоятельной двигательной активности детей с церебральным параличом является важнейшей задачей физического воспитания.

Среди корригирующих упражнений наибольшее значение имеют дыхательные, упражнения на расслабление, на нормализацию поз и положений головы и конечностей, на развитие координации движений, функций равновесия, на коррекцию осанки и ходьбы, развитие ритма и пространственной организации движений.

У многих детей с церебральным параличом нарушен ритм выполнения движений, поэтому важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом. Многие движения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. Му-

зыка особенно благоприятно воздействует на развитие движений у детей с церебральным параличом. Так, в ходьбе, проводимой под музыку, у детей легче формируется равномерность длины шага, координация движений.

Музыкальный ритм способствует уменьшению насильственных движений, регулирует амплитуду и темп движений. Выполнение движений в заданном ритме тренирует функцию активного внимания. Музыка повышает эмоциональный тонус детей, создает у них бодрое, радостное настроение.

У детей с церебральным параличом на всех возрастных этапах отмечается снижение всех физических качеств. Для них крайне важно выполнение упражнений, формирующих основные двигательные навыки и умения и способствующих развитию физических качеств. К таким упражнениям относятся ходьба, бег, прыжки, лазание и перелезание, а также различные действия с предметами (игрушками, гимнастическими палками, мячами, обручами). Детей учат правильно захватывать различные по форме, объему и весу предметы, манипулировать ими.

В ходе выполнения движений у детей не должно быть длительной задержки дыхания. Ребенок не может произвольно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. При выполнении упражнений в первую очередь надо обращать внимание на выдох, а не на вдох. Если дети начинают дышать через рот, необходимо снизить дозировку упражнений. При этом следует исключить случаи постоянного ротового дыхания у некоторых детей вследствие заболеваний носовой полости (аденоиды, полипы, искривления носовой перегородки, хронический ринит и т. д.).

Кроме того, 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 использовать упражнения, которые могут вызвать приведение и внутреннюю ротацию бедер, сгибательно-приводящую установку верхних конечностей, асимметричное положение головы и конечностей.

Тренировка удержания головы. В положении на спине вырабатывается умение приподнимать голову, поворачивать ее в стороны. Это важно для освоения следующего двигательного навыка — поворотов и присаживания. В положении на животе, для облегчения удержания головы, под голову и плечи подкладывают валик. Легче поднять голову при выполнении упражнений на большом мяче, раскачивая его вперед-назад. Раскачивание на мяче тренирует не только реакцию выпрямления головы, но и реакцию равновесия (рис. 2 и 3).

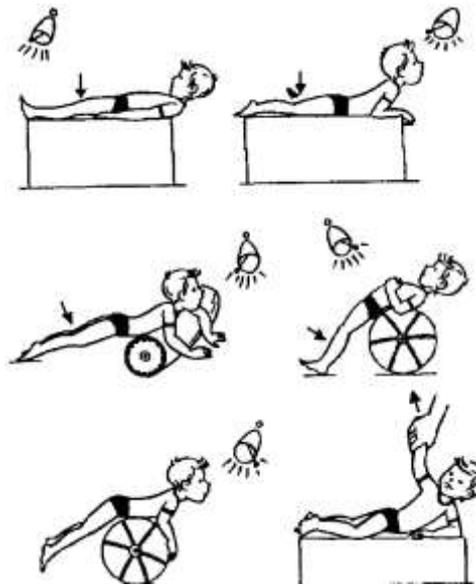


Рис. 2. Упражнения для формирования вертикального положения головы

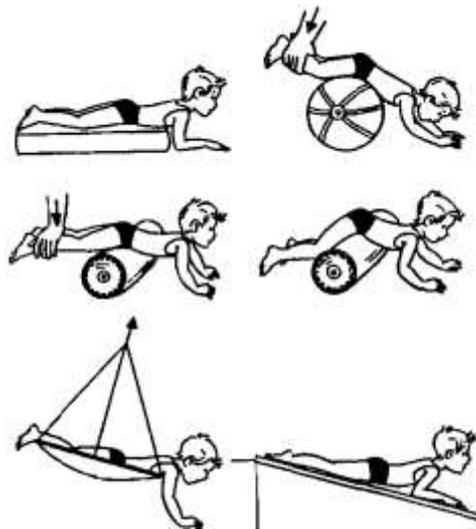


Рис. 3. Упражнения для формирования контроля над положением головы и развития реакции опоры и равновесия рук

Тренировка поворотов туловища. Повороты со спины на бок и со спины на живот стимулируют подъем головы, тормозят влияние шейных тонических рефлексов, развивают координацию движений, равновесие. В положении на боку ребенок видит свои руки, что способствует выработке зрительно-моторной координации. Кроме того, вращательные движения необходимы для поддержания равновесия (рис. 4).

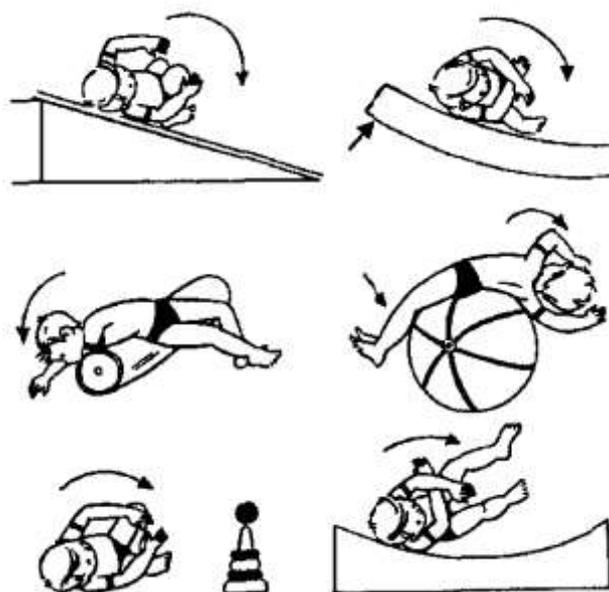


Рис. 4. Упражнения для тренировки поворотов

Тренировка ползания на четвереньках. Вначале необходимо тренировать поднятие головы и опору на предплечья и кисти в положении на животе. В положении на четвереньках тренируется способность правильно удерживать позу, опираясь на раскрытые кисти и колени, отрабатывается реакция равновесия, перенос массы тела. При этом необходимо следить за правильным (разогнутым) положением головы. Для ползания на четвереньках необходимо правильно перемещать центр тяжести, сохранять равновесие и совершать реципрокные движения конечностями (рис. 5 и 6).

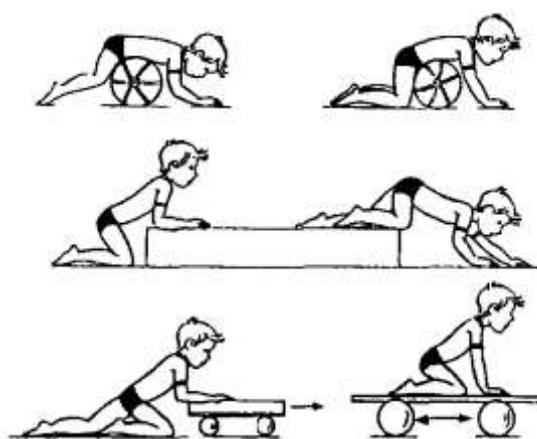


Рис. 5. Упражнения для формирования положения на четвереньках

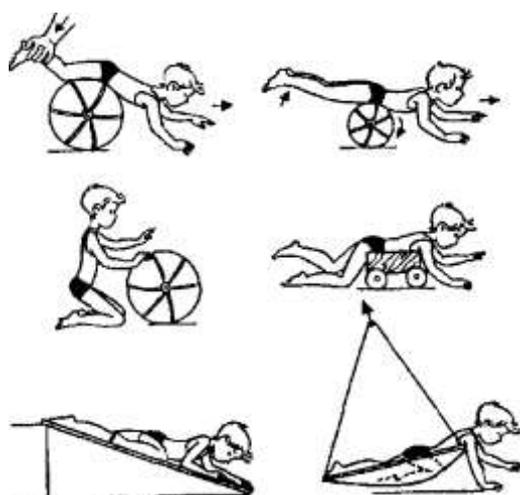


Рис. 6. Упражнения для формирования умения ползать на четвереньках

Тренировка сидения. Умение сидеть требует хорошего контроля головы, распространения реакций выпрямления на туловище, наличия реакций равновесия и защитной функции рук. Кроме того, важна коррекция патологических поз. Устойчивость в положении сидя облегчает свободные движения рук, при этом спина должна быть выпрямлена, голова приподнята (рис. 7).



Рис. 7. Упражнения для формирования функций сидения

Тренировка стояния. Способность к стоянию основывается на освоении сидения и вставания на колени. В позе на коленях легче, чем в положении стоя, тренируются реакции равновесия туловища, поскольку благодаря большей площади менее выражена реакция страха падения. Тренировка ходьбы на коленях закрепляет реципрокную функцию мышц конечностей, необходимую для вертикальной ходьбы. Тренировка функции стояния предусматривает формирование равномерной опоры на стопы, контроль вертикальной позы туловища и сохранение реакций равновесия (рис. 8).

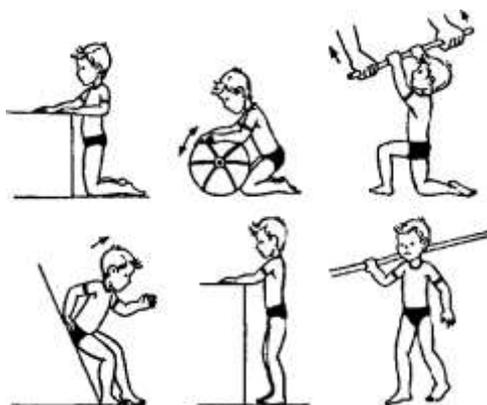


Рис. 8. Упражнения для формирования умения встать на ноги

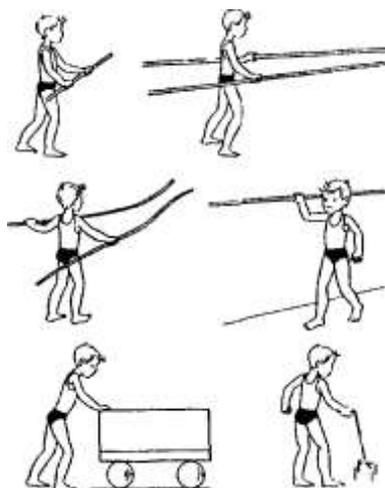


Рис. 9. Упражнения для формирования умения ходить

Тренировка ходьбы. Для тренировки ходьбы необходима вертикальная установка головы и туловища, перемещение центра тяжести на опорную ногу, перемещение неопорной ноги, правильная постановка стоп, возможность сохранять позу стоя при опоре на каждую ногу, равномерное распределение массы тела на обе стопы, правильное направление движения и ритм. Сначала ребенка обучают ходьбе с поддержкой (руками взрослого, параллельными брусками, канатом, подвесной дорогой, шведской стенкой и пр.). Затем ребенок учится ходить самостоятельно (рис. 9).

Наряду с формированием основных двигательных навыков и умений необходимо решать такие задачи, как:

- нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей;
- нормализация дыхательной функции;
- формирование навыка правильной осанки и правильной установки стоп;
- коррекция сенсорных расстройств;
- коррекция координационных нарушений (мелкой моторики кисти, статического и динамического равновесия, ритмичности движений, ориентировки в пространстве);

- тренировка мышечно-суставного чувства;
- профилактика и коррекция контрактур;
- активизация психических процессов и познавательной деятельности.

Нормализация дыхательной функции

Умение правильно дышать повышает физическую работоспособность, улучшает обмен веществ, восстанавливает речь. При ДЦП дыхание слабое, поверхностное, движения плохо сочетаются с дыханием, нарушена речь. В связи с этим у детей важно правильно выбрать исходное положение для выполнения упражнений, т.е. в зависимости от положения тела меняются и условия дыхания. Так, например, в положении лежа на спине затруднен вдох на опорной стороне, сидя — преобладает нижнегрудное дыхание, а диафрагмальное (брюшное) затруднено, стоя — преобладает верхнегрудное дыхание. В занятиях АФК используют как статические, так и динамические дыхательные упражнения в разных исходных положениях с разным темпом, ритмом, с акцентом на вдох или выдох, с использованием различных предметов (надувание шариков, пускание мыльных пузырей, игра на духовых инструментах и пр.). Дыхание связано также с речью, поэтому используют звукоречевую гимнастику, и с осанкой, поэтому обучение дыханию сочетают с коррекцией осанки.

Коррекция осанки

При ДЦП в результате действия позотонических рефлексов, формирования патологических синергии и мышечного дисбаланса наиболее часто формируется нарушение осанки во фронтальной плоскости, круглая спина. Для нормализации осанки необходимо решать такие задачи, как формирование навыка правильной осанки, создание мышечного корсета (преимущественное укрепление мышц брюшного пресса и разгибателей спины в грудном отделе позвоночника) и коррекция имеющихся деформаций (кифоза, сколиоза). АФК проводится по методике коррекции нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях и методике сколиоза.

Нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей

Элементарные движения в суставах — азбука любых сложных движений. Для детей с церебральной патологией работа на суставах верхних и нижних конечностей начинается с самых простых движений, с облегченных исходных положений, в сочетании с другими методами (массаж, тепловые процедуры, ортопедические укладки). Необходимо добиваться постепенного увеличения амплитуды движения в суставах конечностей, отрабатывать все возможные движения в каждом суставе. При этом можно использовать упражнения в сопротивлении в сочетании с расслаблением и маховыми движениями. Можно также использовать различные предметы (гимнастическую палку, мяч, скакалку для верхних конечностей, гимнастическую стенку, следовые дорожки, параллельные брусья для нижних конечностей).

Особенное внимание следует обратить на разработку ограниченных движений — разгибания и отведения в плечевом суставе, разгибания и супинации в локтевом суставе, разгибания пальцев и отведения большого пальца в кисти,

разгибания и отведения в тазобедренном суставе, разгибания в коленном суставе, разгибания в голеностопном суставе и опоры на полную стопу.

Коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук

Основная функция руки — манипуляция с предметами. Даже анатомическое строение мышц рук предполагает тонкую, мелкую, дифференцированную работу. Манипулятивная функция важна для самообслуживания ребенка и для овладения профессиональными навыками.

При этом самым важным является оппозиционный схват большого пальца. Существуют следующие виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный. В занятиях ЛФК необходимо отрабатывать все виды схватов. Для тренировки кинестетического чувства важна адаптация руки ребенка к форме различных предметов при обучении захвату. Для отработки навыков самообслуживания ребенок тренируется захватывать ложку, вилку, застегивать пуговицы и кнопки на одежде, складывать кубики, мозаику, рисовать, включать свет, набирать номер телефона, закручивать кран, расчесываться. После развития дифференцированной деятельности пальцев особенно важно начинать обучение письму.

Коррекция сенсорных расстройств

Успешность физического, умственного и эстетического воспитания зависит от уровня сенсорного развития детей, т. е. от того, насколько совершенно ребенок слышит, видит, осязает и как точно он может выразить это в речи. В связи с двигательной недостаточностью у детей ограничена манипулятивно-предметная деятельность, затруднено восприятие предметов на ощупь, недоразвита зрительно-моторная координация. Для коррекции сенсорных расстройств необходимо развивать все виды восприятия, формировать сенсорные эталоны цвета, формы, величины предметов, развивать мышечно-суставное чувство, развивать речь и высшие психические функции (внимание, память, мышление).

Подвижные игры для детей с НОДА представлены в таблице 14.

Таблица 14

Подвижные игры для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Цель	Инструкция	Методические указания
Пятнашки		
Развитие быстроты движений, умения ориентироваться в пространстве	Количество игроков — 5–10. <i>Инструкция.</i> Выбирается водящий (пятнашка). Остальные играющие разбегаются по площадке. Водящий старается догнать игроков, запятнанный становится водящим. <i>Вариант</i> Возможны различные способы пере-	Продолжительность игры определяет ведущий, ориентируясь на состояние игроков

	<p>движения: гусиным шагом, с приседаниями, прыжками на двух ногах, парами, цепочкой; запятив одного из игроков, водящий берет его за руку, и они вдвоем пятнают следующего и т. д.</p>	
Челнок		
<p>Развитие быстроты и точности движений, умения ориентироваться в пространстве, передвигаться разными способами</p>	<p>В игре принимают участие 6–8 человек, если в группе есть здоровые дети или волонтеры, количество играющих может быть увеличено до 12–16. <i>Инвентарь:</i> кегли, стойки. <i>Инструкция.</i> Игра проводится в виде эстафеты между равными по силе командами, которые выстраиваются колоннами на стартовой линии. На расстоянии 7–8 метров располагаются стойки, а по пути следования игроков расставлены четыре кегли. По команде направляющий бежит к стойке. По пути он должен собрать кегли, обежать стойку и на обратном пути снова расставить кегли, после чего игрок возвращается к своей команде, касается рукой направляющего и становится в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету</p>	<p>Бег можно заменить прыжками, передвижением ползком, сидя, спиной вперед и т. д.</p>
Услышь свое имя		
<p>Развитие быстроты реакции</p>	<p>Количество игроков — 5–15. <i>Инвентарь:</i> волейбольный мяч. <i>Инструкция.</i> Играющие стоят спиной друг к другу, у одного из игроков мяч, он бросает мяч назад-вверх и называет чье-либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз</p>	<p>Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз</p>
Солнышко		
<p>Развитие быстроты и точности движений</p>	<p>Играют не менее 15. <i>Инвентарь:</i> эстафетные палочки или теннисные мячи. <i>Инструкция.</i> В центре начерчен круг. Все играющие делятся на пять команд и выстраиваются боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч — команда. Игроки, первые от центра круга, держат в руках эстафетные палочки. По</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, мешать совершающим перебежки. За нарушение правил начисляются штрафные очки. • В каждом луче может быть по од-

	сигналу они бегут по кругу и передают эстафету игроку, стоящему теперь первым в своей команде. Прибежавший встает в шеренгу на место ближе к центру. Когда начинавший игру окажется с краю и получит эстафетную палочку, он поднимает ее, показывая, что команда закончила игру	ному здоровому ребенку
Быстрый и ловкий		
Развитие внимания, быстроты реакции и точности движений	Играют от трех пар, состоящих из взрослого и ребенка. <i>Инвентарь:</i> 6–8 стульев. <i>Инструкция.</i> Стулья ставят по кругу, плотно один к другому, сиденьями внутрь, на них садятся участники игры. Половина детей — половина взрослых. Водящий встает в середину круга. Его стул свободный. По сигналу водящий старается сесть на этот стул, но сидящие перемещаются вправо или влево и мешают ему найти свободное место. Игрок, не успевший передвинуться на соседний стул, сменяет водящего, и игра продолжается	Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз
Бездомный щенок		
Развитие внимания, быстроты реакции и точности движений	Количество игроков — 7–9. <i>Инвентарь:</i> 6–8 стульев, на один меньше количества играющих. <i>Инструкция.</i> Стулья ставят по кругу, сиденьями наружу. Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу бегут вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним	Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз
Вокруг стульев		
Развитие быстроты реакции и точности движений	Количество игроков может быть любым. <i>Инвентарь:</i> два стула, шнур длиной 3,5–4 м. <i>Инструкция.</i> Стулья ставят спинками друг к другу на расстоянии 6–8 шагов. На них садится пара играющих. По сигналу оба встают и начинают передвижение вправо (влево), вокруг про-	Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз

	<p>тивоположного стула. Кто первый сядет на свой стул, тот победитель.</p> <p><i>Варианты</i></p> <p>1. Игровое задание можно усложнить — написать мелом на полу свое имя, завязать бантик из подвешенной ленточки, бросить мяч в цель, выдернуть первым шнур, протянутый под стульями, и т. д.</p> <p>2. На каждом стуле может сидеть ребенок вместе с мамой, тогда соревнование проводится пара на пару, и все действия выполняются вдвоем</p>	
Спаси друга		
Развитие ловкости и внимания, быстроты двигательной реакции	<p>Количество игроков — 3 человека.</p> <p><i>Инвентарь:</i> игрушка, веревка, стол, табурет.</p> <p><i>Инструкция.</i> Один из игроков находится в шаге от игрушки, а двое сбоку, в 15–20 см. Ведущий завязывает из двухметрового шнура большую петлю и подает сигнал к началу игры. Стоящий около стола выбирает момент, быстрым движением продевает руку сквозь петлю и, схватив фигурку, выдергивает руку обратно. Двое других стараются в этот момент затянуть петлю, чтобы в нее попала рука первого игрока. Тот, кто сумеет выполнить задание, победитель</p>	Каждому дается одна попытка. Игроки по очереди меняются местами
Кто быстрее		
Развитие мелкой моторики кисти, быстроты и точности движений	<p>Количество игроков должно быть четным.</p> <p><i>Инвентарь:</i> 6 м веревки, две палочки, лента.</p> <p><i>Инструкция.</i> К двум круглым палочкам привязывают концы шестиметрового шнура. В середине прикрепляют цветную ленту. Одну палку держит первый игрок, другую — второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины</p>	Если играют несколько пар детей, игру можно продолжать до тех пор, пока не будет выявлен один, самый ловкий, игрок
Мяч по кругу		
Развитие внимания и точности движений	<p>Количество игроков — 5–15.</p> <p><i>Инвентарь:</i> волейбольный мяч.</p> <p><i>Инструкция.</i> Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-</p>	Можно условиться и передавать мяч три раза по кругу. Если мячи столкнулись,

	второй. Первые номера — одна команда, вторые номера — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны, в руках у них по мячу. По сигналу капитаны передают мяч по кругу игрокам своей команды, то есть через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану	игру продолжают с этого места
Эстафета с обручем		
Развитие точности и быстроты движений	Количество игроков — 10. <i>Инвентарь:</i> обручи. <i>Инструкция.</i> Соревнуются две команды по пять человек, они выстраиваются шеренгами друг против друга. Расстояние между игроками в командах 1,5–2 шага. Первому (капитану) в каждой команде дают обруч. По свистку капитаны пропускают обруч сверху вниз через себя, опускают его, а затем передают соседнему игроку. Тот делает то же самое, передает третьему и т. д.	<ul style="list-style-type: none"> • Игра длится до тех пор, пока обруч не вернется к капитану. • Выигрывает команда, которая быстрее закончила игру и не совершила ошибок. • Игра проводится 3–4 раза
Сбей кеглю		
Обучение дифференцированию усилий, развитие глазомера, точности движений	Количество игроков может быть любым. <i>Инвентарь:</i> кегли, кубики, игрушки. <i>Инструкция.</i> Перед каждым участником на расстоянии 2–3 м стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Необходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз	Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно
Циркачи		
Обучение дифференцированию усилий, развитие глазомера, точности движений	Количество игроков может быть любым. <i>Инвентарь:</i> кольца диаметром 10 см. <i>Инструкция.</i> На полу стоит предмет, на который нужно набросить кольцо. Игроку дается пять попыток. Побеждает тот, кто верно выполнил все пять попыток	Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно
Продвинь дальше		
Обучение дифференцированию усилий, развитие глазомера, точности движений	Количество игроков может быть любым, но только четным. <i>Инвентарь:</i> кубик, мяч. <i>Инструкция.</i> Играют по два участника. Перед каждым из них на расстоянии одного метра стоит небольшой	Такие малоподвижные игры желательно включать после активных игр для восстановления сил

	кубик. Необходимо прокатить мяч к кубику так, чтобы тот продвинулся вперед. Игрокам дается пять попыток. У кого кубик в конце игры будет продвинут дальше, тот и победил	
Вызов		
Развитие скоростных качеств, быстроты реагирования на сигнал, внимания	<p>Количество игроков — 8–12.</p> <p><i>Инструкция.</i> На двух противоположных сторонах площадки чертят линии «городов». Расстояние между ними 20–30 шагов. Выбирают двух капитанов. Играют две равные по силам команды, по 4–6 человек в каждой. Одна команда выстраивается шеренгой за линией одного города, другая — за линией противоположного. Капитаны бросают жребий, кому начинать игру. Капитан команды посылает игрока в город другой команды, «жители» которого вытягивают правые руки ладонями вверх. Посланный дотрагивается до ладоней играющих. Тот, кого он коснется в третий раз, считается вызванным. После третьего прикосновения игрок бежит обратно, а вызванный догоняет его; если же игрока поймают до линии города, он попадает «в плен». Если не поймают, то пленником становится вызванный</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выигрывает команда, в которой после 5–10 игр будет больше пленных. • Пленники должны стоять позади игрока, взявшего их в плен. • Если у взятого в плен игрока несколько пленников, то все они возвращаются в свою команду
Два лагеря		
Развитие крупной моторики и быстроты реакции	<p>Количество игроков — 8–16.</p> <p><i>Инвентарь:</i> большой мяч.</p> <p><i>Инструкция.</i> Играющих делят на две равные команды — часовых и разведчиков — и выстраивают вдоль противоположных сторон площадки в 15–20 шагах друг от друга. На середине площадки рисуют круг, в него кладут мяч. Разведчики должны пытаться унести мяч, а часовые — стеречь его. По сигналу два игрока — разведчик и часовой — выбегают на середину площадки (начинают игру первые игроки с левого фланга каждой команды). Разведчик делает разные движения, чтобы отвлечь внимание часового и унести мяч. Часовой повторяет каждое движение разведчика и в то</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Если разведчику не удалось завладеть мячом, то его сменяет другой, более ловкий. • Ловить убегающего можно только до границы лагеря. • Если он уронит мяч, не добежав, то считается пойманным. • Игра проводится 2 раза

	<p>же время следит за мячом. Если разведчик схватил мяч, часовой старается его поймать и взять в плен. Если часовой не поймает разведчика, прежде чем тот доберется до своего лагеря, то сам попадает в плен. Все пленные становятся рядом с победителями на правом фланге шеренги. В конце игры пленные подсчитываются. Выигрывает команда, у которой их больше</p>	
Перестрелка		
<p>Развитие координации движений и точности попадания мяча в цель</p>	<p>Количество игроков — 10–20. <i>Инвентарь:</i> мяч. <i>Инструкция.</i> На двух противоположных сторонах площадки параллельно средней линии, делящей площадку на равные части, проводят линии плена. Расстояние между средней линией и линией плена — 20–30 шагов. Играющие делятся на две равные команды. Каждая свободно размещается по своему полю. Команда, завладевшая мячом, старается запятнать всех игроков противоположной команды. Те игроки, которых запятнали, идут за линию плена команды противника. Выигрывает команда, которая скорее запятнает игроков противника. Игра продолжается 8–10 минут.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Играющие не имеют права переходить за среднюю линию поля противника. • Пятнать можно любую часть тела, кроме головы. • Если мяч пойман на лету, игрок не считается запятнанным. Если он пытался поймать мяч, но не удержал его, то считается запятнанным. • Если мяч был переброшен пленнику и тот поймал его на лету, не выходя за черту плена, он считается освобожденным и возвращается на свое поле

С содержанием и организацией использования средств АФК детей при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей можно познакомиться в частных методиках, описанных Л. В. Шапковой [13].

5. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе детей с нарушениями психического развития

Трудности реабилитации и адаптации детей с нарушениями в психическом развитии в значительной степени обусловлены сложной структурой и степенью тяжести дефекта, что проявляется в своеобразных особенностях их умственного и эмоционально-волевого развития.

Для лиц с задержкой психического развития (далее — ЗПР) характерны, в первую очередь, отклонения в эмоционально-волевой сфере психики. Причем отмечается значительная неоднородность нарушенных и сохранных звеньев психической деятельности, а также ярко выраженная неравномерность формирования восприятия, внимания, памяти.

У лиц с аутизмом дизонтогенез уже с самых начальных его проявлений формируется по типу искажения развития всех психических функций: сочетания в их патологической структуре признаков недоразвития и акселерации.

В аффективной сфере — это отсутствие зрительного взаимодействия с человеком, симбиоз с матерью наряду с враждебностью к ней, слабость внешней реакции на окружающее при нередко тонком восприятии эмоциональной стороны ситуации, дефицитарность механизмов аффективной защиты при обилии страхов, сосуществование феномена тождества с отсутствием самосохранения.

В интеллектуальном развитии — это накопление достаточно отвлеченных знаний, склонность к обобщению, символикe при плохой ориентации в конкретной бытовой ситуации, одинаковая актуальность настоящего и прошлого, грубое недоразвитие предметной деятельности.

В речи — это отсутствие у ребенка отклика на голос или гиперсензитивность к другим звукам; нередко — тонкое понимание не обращенного к нему разговора при игнорировании элементарной инструкции; раннее овладение малоупотребительными словами, богатство спонтанной вербализации наряду с бедностью бытовой речи, задержкой формирования местоимения «Я» как индикатора межперсональной ориентации.

В игре — это сочетание сложных игр-фантазий с примитивностью манипуляций с неигровыми предметами.

В восприятии — это сосуществование болезненной гиперестезии с влечением к самораздражению.

В сфере влечений — это их повышение, склонность к агрессии, переплетающиеся со страхами и тревогой.

Выделяют четыре основные группы расстройств аутического спектра. Основными критериями деления избраны степень нарушений взаимодействия с внешней средой и тип самого аутизма.

Дети I группы с аутистической отрешенностью от окружающего характеризуются наиболее глубокой агрессивной патологией, наиболее тяжелыми нарушениями психического тонуса и произвольной деятельности. Их поведение носит полевой характер и проявляется в постоянной миграции от одного

предмета к другому. Эти дети мутичны. Нередко имеется стремление к нечленораздельным, аффективно акцентуированным словосочетаниям. Наиболее тяжелые проявления аутизма: дети не имеют потребности в контактах, не осуществляют даже самого элементарного общения с окружающими, не овладевают навыками социального поведения. Нет и активных форм аффективной защиты от окружающего, стереотипных действий, заглушающих неприятные впечатления извне, стремления к привычному постоянству окружающей среды. Они не только бездеятельны, но и полностью беспомощны, почти или совсем не владеют навыками самообслуживания.

Дети *II группы* с аутистическим отвержением окружающего характеризуются определенной возможностью активной борьбы с тревогой и многочисленными страхами за счет аутостимуляции положительных ощущений при помощи многочисленных стереотипий: двигательных (прыжки, взмахи рук, перебежки и т. д.), сенсорных (самораздражение зрения, слуха, осязания и т. д.). Такие аффективно насыщенные действия, доставляя положительно окрашенные ощущения и повышая психологический тонус, заглушают неприятные воздействия извне.

Дети *III группы* с аутистическим замещением окружающего мира характеризуются большей произвольностью в противостоянии своей аффективной патологии, прежде всего страхам. Эти дети имеют сложные формы аффективной защиты, проявляющиеся в формировании патологических влечений, компенсаторных фантазиях, часто с агрессивной фабулой, спонтанно разыгрываемой ребенком как стихийная психодрама, снимающая пугающие его переживания и страхи.

Дети *IV группы* характеризуются сверхтормозимостью. В их статусе на первом плане неврозоподобные расстройства: чрезвычайная тормозимость, робость, пугливость, особенно в контактах, чувство собственной несостоятельности, усиливающее социальную дезадаптацию. Значительная часть защитных образований носит адекватный, компенсаторный характер, при плохом контакте со сверстниками они активно ищут защиты у близких; сохраняют постоянство среды за счет активного усвоения поведенческих штампов, формирующих образцы правильного социального поведения. Характеристика физического развития и двигательной сферы людей с психическими нарушениями представлена в таблице 15.

Таблица 15

Сравнительная характеристика физического развития и двигательной сферы детей с нарушениями психического развития

Расстройства аутистического спектра	Задержка психического развития
Двигательная сфера характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики.	Ребенок на всех этапах возрастного развития проходит стадии, более характерные для предыдущих этапов развития. В млад-

<p>Свойственны нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая 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. Трудными кажутся упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук</p>	<p>шем школьном возрасте физическое развитие выравнивается. У многих детей не сформирована доминантность правой руки. Физическая подготовленность занимает промежуточное положение между здоровыми сверстниками и школьниками с легкой умственной отсталостью того же возраста. Основное нарушение опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки</p>
--	---

Описание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» представлено в содержательном разделе ПАООП дошкольного образования детей с ЗПР [11].

В соответствии с ФГОС, физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной моторики и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Цели, задачи и содержание раздела «Физическая культура»:

Общие задачи:

– *развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации)*: организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию детей; поддержание инициативы детей в двигательной деятельности;

– *совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств*: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;

– *развитие у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры; создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- развитие общей и мелкой моторики;

- развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка;

- формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

Содержание физического развития детей дошкольного возраста с нарушениями психического развития (ПАООП ДО детей с ЗПР):

1. Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» — мышцы напряжены, «сосулька весной» — мышцы расслабляются).

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Техника основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазания, прыжков — соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполняет упражнения с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях по напоминанию взрослого, удерживает ее непродолжительно. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Может выполнять двигательные задания в коллективе сверстников. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия. Может сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении). Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. С желанием катается на трехколесном велосипеде.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к са-

мостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

2. Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5–10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15–20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазания и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазания. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное ис-

ходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

3. Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения — у мальчиков, гибкость — у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры; бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5–6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5–9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5–4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по ска-

мейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях со сверстниками. Помогает взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

4. Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)

Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук;

в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег через препятствия высотой 10–15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги право-влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком и др. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170–180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами. В лазании освоено энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом «в три приема». Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой сверстников, игры-эстафеты, спортивные игры: городки (выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит); баскетбол (забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы); футбол (знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр); настольный теннис, бадминтон (умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока

от стола); хоккей (ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота). Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате (отталкиваться одной ногой); плавать (скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду); кататься на велосипеде (по прямой, по кругу, «змейкой»), умеет тормозить); кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам (после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами). Управляет движениями осознанно.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и сверстников. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивным успехам и поражениям. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развил интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

Содержание занятия адаптивной физической культурой характеризуется большим количеством подготовительных и подводящих упражнений, включением коррекционных и направленных на развитие психических функций упражнений. Необходимость многократного повторения должна быть компенсирована разнообразием применяемого на занятиях инвентаря и различных ориентиров (критериев правильности выполнения движений, соблюдения направления и траектории движений, схемы перестроения). Для детей наиболее сложным выступает опосредованное восприятие образов и понятий. Следовательно, использование только словесного описания будет малоэффективным. Необходимо включение у занимающихся всех систем восприятия информации (зрительного, слухового, кинестетического анализатора и др.).

Основные методы обучения:

- метод формирования знаний (по преимуществу — слова, наглядной информации и практических упражнений);
- метод обучения двигательным действиям (по разделениям, в облегченных условиях, с использованием большого количества имитационных и подводящих упражнений, приемов помощи и страховки и др.);
- метод развития физических способностей (за исключением метода максимальных усилий и «ударного» метода; в меньшей степени — равномерного);

- метод воспитания личности (в условиях воспитывающей среды и деятельности, направленные на осмысление, самоощущение себя в реальной жизни);
- метод организации взаимодействия педагога и занимающихся (по преимуществу — малогрупповой); регулирования психического состояния детей (за счет речевого сопровождения, игрового, в меньшей степени — соревновательного метода и др.).

В связи с особенностями психической сферы занимающихся для закрепления программного материала требуется значительное число повторений изученных ранее двигательных действий и понятий и согласование их с условиями социально-бытовой и последующей трудовой деятельности учащихся.

Педагогу необходимо постоянно уделять внимание воспитанию у детей осознанного отношения к занятиям, и одним из важнейших методов в данном случае выступает метод убеждения, упражнения и скрытой педагогической оценки.

Для развития двигательной сферы аутичных детей важен осознанный характер моторного обучения. Для коррекции двигательной сферы аутичных детей применяют различные средства адаптивной физической культуры.

1. Для организации общего позитивного фона в процессе коррекции, развития эмоциональной сферы, коррекции негативизма, трансформации страхов, агрессий и самоагрессий используют такие средства, как игровая терапия, арт-терапия, сказкотерапия, песочная терапия, бодиарттерапия, психогимнастика.

2. Для содействия оптимальному физическому развитию детей с учетом индивидуальных особенностей и требований социализации используют такие средства, как физическая терапия и эрготерапия, массаж, БАТ, кинезотерапия, активно-пассивная гимнастика, футбол-гимнастика, гидрореабилитация.

Наряду с приведенными общими подходами к работе с аутичными детьми нельзя не отметить отдельные методики, которые используют в коррекционной работе с детьми с расстройствами аутистического спектра.

Музыкальная коммуникативная терапия применяется с середины XX в. Эксперты отмечают такие положительные результаты, как развитие коммуникативных навыков, мотивации к взаимодействию, развитие творческих навыков и потребности в самовыражении, улучшение памяти и концентрации. Музыкальная коммуникативная терапия пригодна для любого ребенка с аутизмом, вне зависимости от тяжести нарушения или от уровня развития интеллекта.

Методика TEACCH (TeachingchildrenwithAutismtoMind-Read) — терапия и обучение аутистичных и имеющих коммуникационные нарушения детей) исходит из того, что взрослые должны создать ребенку особую среду для комфортабельного личного развития, изъяв из нее все раздражающие факторы. Весь день ребенка, воспитывающегося по данной системе, подчинен строгому расписанию, которое благодаря карточкам-подсказкам усваивает ребенок. Всем вещам присуждается определенное место. Положение вещей в комнате не меняется. Коррекционные занятия включают длительный этап адаптации ребенка и установления контакта с педагогом.

Методика АВА (модификация поведения) подходит для тяжелых форм аутизма. Каждое действие разучивают с ребенком отдельно, затем действия соединяют в цепь, образуя сложное действие. Взрослый не пытается давать ини-

циативу ребенку, а достаточно жестко управляет его деятельностью. Правильные действия закрепляются до автоматизма, неправильные — строго пресекаются. Ребенок может осваивать одновременно два-три не связанных между собой навыка. Педагогом выстраивается четкая система усложнения и поэтапного освоения все новых и новых навыков. Конечная цель АВА — дать ребенку средства осваивать окружающий мир самостоятельно.

Программа Son-Rise опирается на собственную мотивацию ребенка. Взрослый, не разбивая аутичный мир ребенка, присоединяется к нему — к повторяющимся (аутостимуляция) и ритуальным действиям, давая аутичным действиям новое понимание и осмысленность.

Методика сенсорной интеграции и стимуляции (СИС, предметотерапия) занимается проблемами, связанными с интерпретацией мозгом сигналов от всей нервной системы тела. Сенсорная стимуляция и интеграция обеспечиваются при проведении стимуляционных секвенций — комплексов упражнений, направленных на преодоление нарушений сенсорного восприятия и уменьшение аутостимуляций.

Методика Floortime («игровое время»), созданная Стэнли Гринспеном, использует интересы ребенка, даже патологические, для установления с ним контакта. Гринспен выделяет шесть стадий развития ребенка: интереса к миру (достигается к трем месяцам), привязанности (к пяти месяцам), двухсторонней коммуникации (к девяти месяцам), осознания себя (к полутора годам), эмоциональных идей (к двум с половиной годам), эмоционального мышления (к четырем годам). Задача «игрового времени» — помочь ребенку пройти через все стадии.

Методика Развития Межличностных Отношений, или *РМО (Relationship Development Intervention / RDI)*, разработанная в штате Техас психологами Стивеном Гатстином и Рашель Шили, включает диагностические критерии для определения, на каком уровне находится ребенок. Для каждого уровня психологи предлагают упражнения, где акцент сделан на добровольности действия.

Материально-техническое оснащение предусматривает как обычное для физкультурных залов оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных игр и др. Материально-техническое оснащение включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, трехколесные велосипеды, самокаты;

- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны).

6. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Характеристика физического развития и двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями представлена в таблице 16.

Таблица 16

Физическое развитие и двигательная сфера детей с интеллектуальными нарушениями

Умственная отсталость	
<i>Легкая степень</i>	Составляют 70–80 % от общего количества людей с нарушениями интеллекта. Отстают в развитии от нормально развивающихся сверстников по всем показателям психомоторного развития, позже начинают ходить, говорить, овладевать навыками самообслуживания. Эти дети неловки, физически слабы, часто болеют. В наибольшей степени нарушения отмечаются в способности к координации движений
<i>Умеренная степень</i>	Поражена кора больших полушарий и нижележащие отделы. Нарушения выявляют в ранние периоды развития ребенка. В младенческом возрасте такие дети начинают позже держать голову, самостоятельно переворачиваться, сидеть. Овладевают ходьбой после трех лет. Так как существенно страдает моторика, навыки самообслуживания формируются с трудом и в более поздние сроки. Часть детей осваивает основные навыки чтения, письма и счета. Образовательная программа построена с учетом их темпов усвоения материала и содержит небольшой объем материала. Не могут вести самостоятельный образ жизни, нуждаются в опеке
<i>Тяжелая степень</i>	У большинства детей наблюдаются моторные нарушения, выражающиеся не только в запаздывании актов прямохождения, ходьбы, бега, но и в качественном своеобразии и недоразвитии всех движений. Особенно грубо недоразвиты тонкие дифференцированные движения рук и пальцев. Движения детей замедленны. У большинства наблюдаются пороки развития скелета, черепа, конечностей, кожных покровов, внутренних органов. Могут воспитываться в домашних условиях
<i>Глубокая степень</i>	Диагностика грубых нарушений возможна уже на первом году жизни. Среди многочисленных признаков выделяют нарушения статических и моторных функций: задержка в проявлении дифференцированной эмоциональной реакции, неадекватная реакция на окружение, позднее появление стояния, ходьбы. Наблюдаются тяжелые нарушения моторики, большинство из них почти неподвижны. Страдают расстройствами урологических функций, неспособны или малоспособны заботиться об основных потребностях. Элементарные гигиенические навыки и самообслуживание отсутствуют. Проживают в детских домах для глубоко умственно отсталых и с 18 лет — в специальных интернатах или домах, в семьях с официальной опекой

В процессе обучения новые условно-рефлекторные связи, особенно сложные, связанные с точностью, координацией, быстротой и силой у умственно отсталых детей формируются значительно медленнее, а сформировавшись, они не всегда оказываются прочными. При планировании учебного процесса следует помнить, что сенситивные периоды развития способностей у детей с нарушениями интеллекта могут на 1–3 года отставать.

Описание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» представлено в содержательном разделе ПАООП дошкольного образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) [12].

В программе рассматриваются условия, необходимые для защиты, сохранения и укрепления здоровья ребенка, определяются задачи формирования предпосылок и конкретных способов здорового образа жизни ребенка и членов его семьи.

Основные направления работы по физическому воспитанию: метание, построение, ходьба, бег, ползание, лазание, перелезание, прыжки, общеразвивающие упражнения (упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения, направленные на формирование правильной осанки, упражнения для развития равновесия, подвижные игры, плавание).

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 особое значение для коррекции отклонений в познавательной сфере детей с умственной отсталостью.

Построение — направлено на организацию деятельности детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Наряду с этим умственно отсталый ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

Ходьба — направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, на совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слуходвигательной и зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

Бег — способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка.

Совместный бег в группе детей закрепляет навыки совместных действий,

эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности.

Правильная организация бега детей позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желание участвовать в совместной деятельности.

Прыжки — направлены на развитие основных движений ребенка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка. Физиологами доказано, что для безопасного выполнения прыжков необходимо наличие у ребенка развитого брюшного пресса и S-образного изгиба позвоночника. Поэтому прыжки нужно вводить постепенно и очень осторожно. Детей начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой взрослого. Прыжки подготавливают тело малыша к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для умственно отсталого дошкольника. Для совершенствования навыков в прыжках ребенок должен проявить волевые качества своей личности, сосредоточиться и справиться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у детей начинают закладываться основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.

Ползание, лазание, перелезание — направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывает положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног; на укрепление внутренних органов и систем. При этом являются одним из важнейших направлений работы, имеющей высокую коррекционную значимость как для физического, так и 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.

Общеразвивающие упражнения — способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических качеств и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом. В общеразвивающих упражнениях выделяются следующие группы движений:

- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами;
- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- упражнения для развития равновесия.

Подвижные игры — закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству с взрослыми и детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих детей. Дети учатся находить свое место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь, что благотворно влияет на общее состояние здоровья. Кроме того, в процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств воспитанников, у детей формируются умения адекватно действовать в коллективе сверстников.

В данный раздел включено обучение плаванию, поскольку оно оказывает колоссальное стимулирующее воздействие на растущий организм ребенка. Физические свойства водной среды, в частности, плотность воды, оказывают специфическое влияние на функции кровообращения, дыхания, кожные рецепторы. Плавание закаливает, тренирует вестибулярный аппарат. Занятия в воде необходимо сочетать с общеразвивающими упражнениями и подвижными играми на суше.

Задачи физического развития детей дошкольного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ПАООП ДО детей с умственной отсталостью):

1. Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

- формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками;
- укреплять состояние здоровья детей;
- формировать правильную осанку у каждого ребенка;
- формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности;
- развивать у детей движения, двигательные качества, физическую и умственную работоспособность;
- тренировать у детей сердечно-сосудистую и дыхательную системы, закалывать организм;
- создавать условия в группе для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний;
- осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников, предупреждать возникновение вторичных отклонений в психофизическом развитии ребенка;
- учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого;
- учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции;
- учить детей внимательно смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;
- учить детей выполнять движения и действия по подражанию взрослому;
- учить детей тихо входить в спортивный зал и строиться в шеренгу по опорному знаку — стена, веревка, лента, палка;
- учить детей ходить стайкой за воспитателем;
- учить детей ходить друг за другом, держась за веревку рукой;
- учить детей ходить по «дорожке» и «следам»;

- учить переворачиваться из одного положения в другое — из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно;
- воспитывать у детей интерес к участию в подвижных играх;
- учить детей прыгивать с высоты (с гимнастической доски высотой 10–15 см);
- учить детей ползать по ковровой дорожке, доске, по наклонной доске, залезать на горку с поддержкой взрослого и самостоятельно спускаться с нее;
- учить детей подползать под веревку, под скамейку;
- учить детей удерживаться на перекладине с поддержкой взрослого;
- формировать у детей интерес к движениям в воде, учить не бояться воды и спокойно входить в бассейн, окунаться спокойно в воду.

2. Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;
- учить детей выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции взрослого;
- формировать у детей интерес к участию в подвижных играх, знать правила некоторых подвижных игр;
- учить детей бросать мяч в цель двумя руками;
- учить детей ловить мяч среднего размера;
- учить детей строиться и ходить в шеренге по опорному знаку — веревка, лента, палки;
- учить детей ходить по «дорожке» и «следам»;
- учить детей бегать вслед за воспитателем;
- учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками;
- учить детей ползать по гимнастической скамейке;
- формировать у детей умение подползать под скамейку;
- учить детей переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе;
- учить детей подтягиваться на перекладине;
- продолжать формировать у детей интерес к движениям в воде, окунаться в воду, выполнять некоторые упражнения и действия в воде по показу, плавать, используя пенопластовую доску.

3. Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- учить детей выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи);
- учить детей ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
- учить детей передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;
- учить детей метать в цель мешочек с песком;
- учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- учить детей подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции;
- формировать у детей умение удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке;

- учить детей ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны либо вперед;
- учить детей ходить на носках с перешагиванием через палки;
- учить детей ходить, наступая на кубы, «кирпичики», ходить, высоко поднимая колени «как цапля»;
- формировать у детей желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;
- учить детей бегать змейкой, прыгать «лягушкой»;
- учить детей передвигаться прыжками вперед;
- учить детей выполнять скрестные движения руками;
- учить детей держаться самостоятельно на воде, демонстрируя некоторые действия (прыгать, передвигаться, бросать мяч).

4. Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)

- учить детей выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- учить детей попадать в цель с расстояния 5 м;
- продолжать учить детей бросать и ловить мячи разного размера;
- учить детей находить свое место в шеренге по сигналу;
- учить детей ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- учить детей согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- продолжать учить детей перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
- учить детей ходить по наклонной гимнастической доске;
- учить детей лазить вверх и вниз по шведской стенке, перелезать на соседний пролет стенки;
- продолжать учить детей езде на велосипеде;
- учить детей ходить и бегать с изменением направления — змейкой, по диагонали;
- закрепить умение у детей прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- продолжать обучать выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня;
- формировать у детей желание участвовать в знакомой подвижной игре, предлагать сверстникам участвовать в играх;
- продолжать учить детей держаться на воде и плавать;
- разучить с детьми комплекс разминочных движений и подготовительных упражнений для плавания;
- продолжать учить детей плавать: выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами;
- уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;
- воспитывать у детей потребность в соблюдении гигиены;
- обращать внимание детей на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
- закрепить представление детей о режиме дня и необходимости и по-

лезности его соблюдения.

Методы формирования знаний

Формирование двигательных действий содержит две стороны: смысловую и процессуальную (двигательную). Смысловая сторона требует мышления, памяти, воображения и регулируется сознанием.

Это наиболее сложная задача для детей с умственной отсталостью. Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцирование движений. Дети нередко с трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Формирование этих представлений должно осуществляться в следующих направлениях.

1. Закрепление знаний о строении тела и его частях:

- голова — лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;
- туловище — спина, грудь, живот, бок;
- руки — плечо, локоть, кисть, пальцы;
- ноги — бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

2. Знания о пространственной ориентации в зале, на стадионе, дома: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др.

3. Знание названий спортивного инвентаря и оборудования: мячи, кегли, обручи, канат, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастическая стенка, перекладина, маты и др.

4. Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.

5. Знание понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) — опуститься(ся); согнуть(ся) — разогнуть(ся); наклонить(ся) — выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить), подбросить, перебросить, катить), поднять, ловить, поймать.

6. Знание пространственных ориентиров:

- направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх;
- построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары;
- представления о движениях, означающих месторасположение (с предлогами *перед, за, через, с, на, между, около, под*): встать перед гимнастической скамейкой, построиться за гимнастической скамейкой, перепрыгнуть через гимнастическую скамейку, встать на гимнастическую скамейку, спрыгнуть с гимнастической скамейки, проползти под гимнастической скамейкой.

7. Знание подвижных игр: названия, правил, сюжета и ролевых функций, последовательности действий, считалок, речитативов, если они есть в игре.

8. Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале, на открытых площадках, в бассейне, лыжных прогулках.

Словесные методы:

- объяснение, описание, указание, суждение, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьба, беседа, диалог и т. п.;
- сопряженная речь — проговаривание хором;
- невербальная информация в виде мимики, пластики, жестов, условных знаков;
- зрительно-наглядная информация — иллюстрации схемы тела человека, гигиенические плакаты, видеофильмы.

Необходимо сочетание словесных методов с практической деятельностью. Формирование знаний и обучение движениям происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового, двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается. Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- по мере освоения выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений. Он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к детям;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Таким образом, методы слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют умственно отсталым детям оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания.

Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

Методы обучения двигательным действиям

1. Последовательное освоение частей упражнения, что обусловлено, во-первых, тем, что в силу влияния основного дефекта дети неспособны осваивать целостные сложнокоординационные двигательные действия, и, во-вторых, тем, что многие сложные по структуре физические упражнения, например, плавание, исходно предполагают изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением.

2. Обучение целостному упражнению, если оно не сложно по своей структуре или не делится на части.

3. Создание облегченных условий выполнения упражнения (облегченные снаряды для метания, бег за лидером, под уклон).

4. Использование подводящих и имитационных упражнений.

5. Усложнение условий выполнения упражнения (повышенная опора).

6. Варьирование техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, скорости, усилий, направления, траектории, амплитуды и т. п.

7. Изменение внешних условий выполнения упражнений (в помещении, на открытых площадках, при разных погодных условиях).

8. Использование помощи, страховки, сопровождения для безопасности, преодоления неуверенности, страха.

9. Создание положительного эмоционального фона (музыкальное сопровождение), способствующего активизации всех органов чувств и эмоций на изучаемом двигательном действии.

Методы воспитания личности

АФК выступает социокультурным феноменом, в котором сочетаются различные факторы воспитания личности. Физкультурная деятельность решает ряд важных для личности ребенка задач:

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;

- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями;

- формирование положительной мотивации, интереса к физкультурной деятельности;

- формирование межличностных отношений и коммуникативного поведения;

- воспитание ответственности, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей;

- воспитание дисциплины, умения управлять своими эмоциями, подчиняться общим правилам и нормам социального поведения,

- формирование навыков самовоспитания: самоорганизации, самодисциплины, самооценки, самоконтроля и др.

Решаются эти задачи методами приучения, убеждения (диалог, совет, мнение, рекомендация, требование, суждение), личного примера педагога, специальных тренингов, позитивных видов оценивания деятельности (одобрение, похвала, благодарность и т. п.), общения в коллективе, создания благоприятного психологического климата.

Методы психического регулирования

Для детей с умственной отсталостью характерны неустойчивость и рассеянность внимания, вялость мышления, низкий уровень воображения и фантазии, склонность к штампам и стереотипам. Эти особенности психики распространяются и на двигательную деятельность. Дети приходят на занятие физкультурой с разным настроением, бывают пассивны и инициативны, реже — агрессивны и конфликтны.

Для оптимизации состояния есть различные приемы регуляции:

- доброжелательный стиль общения, доверие, открытость педагога, выраженное внимание к каждому ребенку;
- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
- постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий детей по принципу психологической совместимости;
- адекватность средств, методов и методических приемов реальному состоянию и индивидуальным возможностям детей;
- примирительные акты в случае конфликтов, возникающих вследствие неустойчивого психического состояния, неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания.

Ведущим методом является *игровой* (табл. 17).

Таблица 17

**Подвижные игры для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

Цель	Инструкция	Методические указания
Что пропало		
Активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Оптимальное количество игроков — 5–10. <i>Инвентарь:</i> несколько предметов (игрушки, кегли, обручи, скакалка и др.). <i>Инструкция.</i> На игровой площадке ведущий раскладывает 4–5 предметов. Дети в течение одной минуты рассматривают предметы, стараясь их запомнить. Затем по команде дети становятся спиной к игровой площадке, а ведущий в это время убирает один из предметов. Дети поворачиваются и называют пропавший предмет. Выигрывает тот, кто ошибется	Для игры следует подбирать такие предметы, которые хорошо знакомы детям

	<p>меньшее количество раз.</p> <p><i>Варианты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Увеличить количество предметов. 2. Уменьшить время запоминания предметов. 3. Убрать два предмета 	
Повтори, не ошибись		
<p>Развитие внимания, быстроты реакции; накопление количества и уточнение смысла слов, обозначающих действие</p>	<p>Количество игроков может быть любым.</p> <p><i>Инструкция.</i> Дети стоят полукругом. Ведущий медленно выполняет простые движения руками (вперед, вверх, в стороны, вниз). Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Допустивший ошибку выбывает. Выигрывает оставшийся последним.</p> <p><i>Варианты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Простые движения можно заменить на более сложные, включить движения ногами и туловищем, асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т. д. 2. Ведущий одновременно с показом движения называет имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают. 3. Ведущий проговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимания на его сбивающие команды. 4. На каждое движение ве- 	<p>Во время игры ведущему необходимо следить за тем, чтобы все дети видели его одинаково хорошо</p>

	душий называет слово (например, ручка, самолет, мяч, воробей и т. д.). Дети должны выполнять только те движения, которые сопровождаются названиями летающего предмета (воробей, самолет)	
Узнай друга		
Развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве	<p>Количество игроков — 8–12.</p> <p><i>Инвентарь:</i> повязки на глаза.</p> <p><i>Инструкция.</i> Одной половине детей завязывают глаза и дают им возможность походить по игровой площадке. Далее им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга. Узнавать можно с помощью рук — ощупывая волосы, одежду. Затем, когда друг узнан, игроки меняются ролями.</p> <p><i>Вариант</i></p> <p>Если игрок не может узнать другого ребенка при помощи ощупывания, можно предложить попытаться узнать его по голосу</p>	Следует позаботиться о том, чтобы игровая площадка была абсолютно ровной, иначе дети с завязанными глазами будут чувствовать себя неуверенно
Зоопарк		
Активизация речевой деятельности, расширение словаря и понятий по теме «животные», развитие умений в имитации звуков и движений	<p>Количество игроков — 8–15.</p> <p><i>Инвентарь:</i> обруч или мел.</p> <p><i>Инструкция.</i> Дети выбирают себе роль какого-либо животного. Для самых младших детей роли назначает воспитатель. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» — в обруч или круг, нарисованный на полу (земле). В клетке может быть и несколько зверей —</p>	Эту игру можно повторить 2–3 раза

обезьяны, зайцы, гуси. Незанятые дети встают за воспитателем, кладут руки на пояс впереди стоящего, то есть садятся в «поезд», и «едут на прогулку в зоопарк». Подходя к «клетке», воспитатель спрашивает: «Какой зверь живет в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие экскурсанты угадывают зверей. И так от клетки к клетке. Поощряются дети, наиболее удачно изобразившие зверей. Затем экскурсанты и бывшие «звери» вместе с воспитателем, взяв друг друга за пояс и высоко поднимая колени, изображают поезд и едут домой.

Вариант

По дороге домой дети поют песенку:
Вот поезд наш едет, гудит паровоз.
Далеко, далеко ребят он повез.
У-у-у-у-у.

Но вот остановка, дети останавливаются, произносятся «ш-ш-ш», опускают руки и спокойно ходят (бегают) во время остановки поезда, собирают цветы на поляне (наклоняются, приседают). По сигналу все бегут, чтобы не опоздать на поезд, и становятся в колонну, вновь изображая вагоны: ходят, высоко поднимая

	колени, и поют куплет	
Лохматый пес		
Активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции, формирование способности имитировать животных (собаку)	<p>Количество игроков — 8–12.</p> <p><i>Инструкция.</i> Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:</p> <p><i>Вот сидит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос. Тихо, мирно они сидит, Не то дремлет, не то спит.</i></p> <p><i>Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что же будет?</i></p> <p>Дети тихонько подходят и хлопают в ладоши. «Пес» вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим «псом»</p>	Эта игра отличается большой интенсивностью, поэтому необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбудились
Дотронься до...		
Формирование у ребенка представлений о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов, развитие быстроты реакции	<p>Количество игроков может быть любым.</p> <p><i>Инструкция.</i> Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!». Игроки должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников игры в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета каждый раз меняются, кто не успел вовремя среагировать, становится ведущим.</p> <p><i>Варианты</i></p> <p>1. Можно называть не только цвета, но и формы или размеры предметов. Например: «Дотронься до... круглого!», «Дотронь-</p>	Ведущему следует давать детям только те задания, которые реально осуществимы, то есть предметы должны находиться в поле зрения играющих

	<p>ся до... маленького!».</p> <p>2. Возможно и усложнять команду за счет сочетания цвета и формы и т. д. Например: «Дотронься до... красного квадратного!».</p> <p>3. Дети могут «искать ответы» не только в одежде, но и среди игрушек, инвентаря</p>	
Строим цифры		
<p>Развитие элементарных математических представлений, умения ориентироваться в пространстве, организованности</p>	<p>Количество игроков может быть любым.</p> <p><i>Инструкция.</i> Играющие свободно передвигаются по поляне или игровой площадке. Ведущий объясняет: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроиться все вместе в цифру 1 (2, 3, 4 и т. д.)».</p> <p>Дети выполняют задание.</p> <p><i>Варианты</i></p> <p>1. Дети располагаются по заранее нарисованным на полу цифрам.</p> <p>2. Если дети быстро справляются с заданием, можно считать быстрее, таким образом сокращая время построения.</p> <p>3. Ведущий усложняет задание: «Пока я буду считать до 10, вы произведете в уме сложение (вычитание) и все вместе выстроите цифру-ответ. Например: $1 + 1$, $2 - 1$». Дети должны построить цифры 2, 1</p>	<p>Первую игру нужно сделать пробной, объяснив и подробно показав все действия</p>
Найди букву		
<p>Разучивание букв, слогов, слов; развитие у детей быстроты реакции, памяти</p>	<p>Количество игроков — 8–10.</p> <p><i>Инвентарь:</i> два стенда с крючками, карточки с петлями с изображением букв</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Каждый из предложенных вариантов игры должен быть сориентирован на тот возраст, для которого иг-

	<p>алфавита.</p> <p><i>Инструкция.</i> Дети делятся на две команды. По сигналу ведущего первые игроки каждой команды подбегают к стенду, в нижней части которого расположены «буквы». Выбирают первую букву алфавита (А) и вывешивают ее на стенде. Затем бегом возвращаются к своей команде. Вторые игроки делают то же самое, но вывешивают уже вторую букву алфавита (Б) и т. д. выигрывает команда, первой закончившая эстафету и совершившая меньше ошибок.</p> <p><i>Варианты</i></p> <p>1. Вместо бега можно выполнять какие-либо другие задания.</p> <p>2. В начале эстафеты каждой команде выдают по набору букв (например, Д, А, Ш, А). Дети, посоветовавшись, вместе должны составить из полученных букв слово, распределить буквы между собой и построиться. Когда обе команды будут готовы, начинается эстафета. Каждая команда должна вывесить свое слово на стенде</p>	<p>ра доступна.</p> <ul style="list-style-type: none"> • В первом варианте, при игре с выстраиванием алфавита, возможна помощь детей и ведущего. Все вслух хором проговаривают очередную букву, а игрок должен ее найти
«Кот и воробушки»		
<p><i>Цель:</i> развитие быстроты реакции, равновесия, способности детей к звукоподражанию</p>	<p>Количество игроков — 6–15.</p> <p><i>Инвентарь:</i> подвижная опора (бревно), обруч.</p> <p><i>Инструкция.</i> На одной стороне площадки на бревне стоят дети. Это «воробушки» на «жердочках». В сто-</p>	<p>Игру следует повторять несколько раз. «Котом» (водящим) становится самый ловкий и быстрый «воробушек»</p>

	<p>роне сидит игрок — «кот». Он спит. Ведущий говорит: «Воробушки, полетели!». Воробушки спрыгивают с жердочек и, расправляя крылья и чирикают (чив-чив-чив), разлетаются во все стороны. По сигналу «Кот идет!» «кот», мяукая, ловит «воробушков». Спасти от «кота» можно, только запрыгнув на свою жердочку. Выигрывает тот «воробушек», который ни разу не попался в лапы «кота».</p> <p><i>Варианты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вместо бревна можно использовать обруч, встав в него на одну ногу. 2. «Воробушки» могут не просто летать по площадке, а «купаться» или «клевать крошки» в заранее отмеченных местах, расположенных очень близко к спящему «коту» 	
Невод		
<p>Улучшение координации движений, формирование способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений</p>	<p>Количество игроков — 10–15.</p> <p><i>Инструкция.</i> Двое игроков — «рыбаки» — берут друг друга за руки, образуя «невод». Все остальные — «рыбки». «Рыбаки» ловят «неводом» «рыбок». Пойманные дети берутся с «рыбаками» за руки, увеличивая «невод». Игра продолжается до тех пор, пока не останутся две пойманные «рыбки». Они — победители.</p> <p><i>Вариант</i></p> <p>Та же игра, но с речитативом, который произносят «рыбаки», до того как</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Нельзя ловить «разорванным неводом», то есть расцеплять руки. • «Рыбаки» не должны хватать «рыбок» за руки или за одежду

	<p>начнут ловить «рыбок»: Рыбка плавает в водиче, Рыбке весело играть. Рыбка-рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать. Во время речитатива «рыб- ки» плавают, выполняя раз- личные плавные движения руками. После слов «Мы хотим тебя поймать» «рыб- ки» разбегаются по поляне, а «рыбаки» ловят их</p>	
--	--	--

Формы организации занятий АФК

Индивидуальные занятия проводятся с детьми-инвалидами с детства, с детьми надомного обучения, имеющими тяжелые и сочетанные нарушения умственной отсталости. Взаимодействие с одним человеком позволяет индивидуализировать содержание, методы, приемы лечебно-восстановительных и коррекционно-компенсаторных мероприятий, оперативно контролировать состояние ребенка.

Индивидуально-групповые занятия проводятся с группой от 2–3 до 6–8 человек, как правило, с приблизительно одинаковыми вторичными нарушениями, например, осанки. Их особенность состоит в том, что часть занятия проводится совместно, при этом подбираются упражнения, доступные всем, другая часть состоит в персональных заданиях каждому и выполнении их под руководством и контролем педагога. Такая форма занятий обусловлена многообразием дефектов и требованиями индивидуального подхода.

Малогрупповые занятия — наиболее распространенный вид организованных занятий по АФК. Относительная однородность группы позволяет упорядочить образовательный процесс, решая общие для всех задачи, используя единые средства и методы, создавать условия взаимодействия, вербального и невербального общения, повышать педагогическую и моторную плотность занятия. Недостатком является ограниченный индивидуальный подход.

Литература

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] : учеб. пособие / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — М. : Советский спорт, 2014. — 298 с.
2. История адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [Текст]: учеб. пособие / сост. А. П. Щербак. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. — 56 с.
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии [Текст] / под общ. ред. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2002. — 212 с.
4. О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них [Текст] : Приказ Министерства здравоохранения РФ от 21.12.2012 г. № 1346н // Российская газета. — 2013. — № 90/1 (специальный выпуск).
5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст] : федер. закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Собр. законодательства Рос. Федерации. — 2007. — № 50. — Ст. 6242.
6. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с амблиопией и косоглазием [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа : <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-doshkolnogo-obrazovaniya-detej-s-ambliopiej-i-kosoglaziem/> (дата обращения: 20.04.18).
7. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с задержкой психического развития [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-doshkolnogo-obrazovaniya-detej-s-zaderzhkoj-psihicheskogo-razvitiya/> (дата обращения: 20.04.18).
8. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-doshkolnogo-obrazovaniya-detej-s-narusheniyami-oporno-dvigatel'nogo-apparata/> (дата обращения: 20.04.18).
9. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с тяжелыми нарушениями речи [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya->

obrazovatel'naya-programma-doshkolnogo-obrazovaniya-detej-s-tyazhyolymi-narusheniyami-rechi/ (дата обращения: 20.04.18).

10. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-doshkolnogo-obrazovaniya-detej-s-umstvennoj-otstalostyu-intellektualnymi-narusheniyami/> (дата обращения: 20.04.18).

11. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования слабовидящих детей [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-doshkolnogo-obrazovaniya-slabovidyashhih-detej/> (дата обращения: 20.04.18).

12. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования слепых детей [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа : <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-doshkolnogo-obrazovaniya-slepyh-detej/> (дата обращения: 20.04.18).

13. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2003. — 464 с.

Приложения

Приложение 1

Физические упражнения, выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей*

Физические упражнения	Потенциально опасное воздействие на организм ребенка
Кувырки через голову вперед и назад	Избыточное давление на шейный отдел позвоночника: компрессия межпозвонковых дисков, нервов и сосудов шеи; повышение внутричерепного давления. Высокий риск травмы шейного отдела позвоночника
Упражнение «мостик»	Переразгибание в шейном и поясничном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов; повышение внутричерепного давления. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудистых нарушений
Стойка на голове, на руках. Упражнение «березка», «плуг» из исходного положения (далее — и. п.) лежа на спине поднимание выпрямленных ног и опускание их за голову	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение артериального и внутричерепного давления. Риск нарушения кровообращения, травмы шейного отдела позвоночника и возникновения грыжи
Высокоамплитудные и (или) резкие движения головой: круговые движения, повороты в стороны, наклоны, особенно запрокидывание головы назад	Переразгибание в шейном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудов шеи с последующими неврологическими и сосудистыми нарушениями
Высокоамплитудные и (или) резкие движения туловища (круговые, наклоны), особенно с отягощением (утяжеленный мяч, гантели)	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления, особенно при резком глубоком наклоне вперед с выпрямленными ногами. Риск смещения межпозвонковых дисков и возникновения грыжи
Глубокий прогиб туловища назад, в том числе из и. п. лежа на животе: упражнения «качалка», «лодочка», «лук»	Разгибательная перегрузка шейного и поясничного отдела позвоночника, компрессия корешков спинномозговых нервов. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения неврологических и сосудистых нарушений
Висы без опоры, подтягивание на перекладине и др. спортивных снарядах. Лазание по канату	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и верхних конечностей, повышение внутрибрюшного давления, боль-

	<p>шая нагрузка на сердечнососудистую систему. Риск травмы плеча, возникновения грыжи, опущения внутренних органов</p>
<p>Высокоамплитудные и (или) резкие маховые движения ног, особенно махи назад с прогибом туловища из и. п. сидя с опорой на голени и кисти</p>	<p>Избыточная нагрузка на поясничный отдел позвоночника: значительное растяжение связочно-мышечного аппарата позвоночника, сдавливание межпозвонковых дисков; повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи</p>
<p>Многokrатно повторяющееся в быстром темпе одновременное поднимание выпрямленных ног из и. п. лежа на спине</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск возникновения грыжи и патологической подвижности почек</p>
<p>Многokrатно повторяющийся в быстром темпе подъем туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», особенно при фиксации выпрямленных ног и из и. п. сидя на скамейке, опускание и поднимание туловища с глубоким прогибом назад</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат шейного и поясничного отдела позвоночника, повышение артериального и внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи и патологической подвижности почек</p>
<p>Высокоамплитудные и (или) резкие повороты туловища (скручивающие) из разных и. п., в том числе из и. п. лежа на спине опускание согнутых ног вправо-влево до касания пола</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, смещения межпозвонковых дисков, ущемления спинномозговых нервов, возникновения грыжи</p>
<p>Упражнения: - «удержать угол»; - «ножницы»</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи, патологической подвижности почек и сосудистых нарушений (в т. ч. варикозного расширения вен)</p>
<p>Глубокий выпад с сильным сгибанием в коленном суставе, сед в «полушагатах»</p>	<p>Риск повреждения связок в паховой области. Риск повреждения связок коленного сустава, смещения надколенника</p>
<p>Бег в быстром темпе, особенно на средние и длинные дистанции</p>	<p>Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную систему. Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы.</p>

	Риск возникновения острой сердечной недостаточности, обострения хронических заболеваний
--	---

* выдержки из методических рекомендаций Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль над организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

**Противопоказания и ограничения
к выполнению физических упражнений с учетом заболевания***

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения
Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.) 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «Мостик», «Березка», стойка на руках и на голове и др.) 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение
Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)	1–4 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения	1–5 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения
Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастроуденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)	1–3 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием	1–4 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.) 6. Занятия плаванием
Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной)	1–3 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным	1–5 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Круговые движения ту-

функции и др.)	напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием 5. Переохлаждение тела	ловища и наклоны, особенно вперед 7. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела
Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.)	1–3 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием и значительным наклоном головы	1–5 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела 7. Круговые движения головой, наклоны головы
Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколиотическая, плоская спина и др.)	1–3 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения	1–4 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела
Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)	1–3 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы, натуживанием, резким изменением положения тела. 5. Упражнения, требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.)	1–5 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)
Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет и др.)	1–3 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием	1–5 — см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)

* выдержки из методических рекомендаций Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль над организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Физические упражнения для коррекции основных двигательных нарушений детей с ОВЗ

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений, как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудности восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

3) максимально активизировать познавательную деятельность;

4) ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;

5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому, так как в непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

6) использовать упражнения, имеющие названия, так как они придают упражнениям игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Коррекция ходьбы

У большинства детей отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища.

Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. Выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, пе-

решагиванием через предметы, с ускорением (табл. 1). Нагрузку увеличивают постепенно.

Таблица 1

Физические упражнения для коррекции ходьбы

Упражнение	Коррекционная направленность
Рельсы. Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга	Дифференцирование расстояния, глазомер
Не сбей. Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.	Дифференцирование усилий, отмеривание расстояния
Узкий мостик. А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги, Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии	Развитие равновесия, точности движения
Длинные ноги. По команде: «Длинные ноги идут по дороге» — ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» — ходьба в полуприседе	Быстрота переключения, дифференцирование понятий длинный, короткий
Хлоп. Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй — перед собой, третий — за спиной	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма
Лабиринт. А) Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами, Б) То же вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, согласованность действий
Встали в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки	Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий большой — маленький, вправо — влево
Гусеница. Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего	Координация и согласованность действий
Коромысло. Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку	Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом
Ходим в шляпе. Ходьба с мешочком песка на голове	Коррекция осанки
Кошка. Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти»	Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение
Солдаты. Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно — быстро	Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцирование понятий быстро — медленно

<p>Без страха. А) Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно), Б) Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны</p>	<p>Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве</p>
<p>Ловкие руки. Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями: А) На каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх, Б) Круговые движения кистями, В) Круговые движения в плечевых суставах, Г) Передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую — за спиной</p>	<p>Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти</p>
<p>Каракатица. Ходьба спиной вперед</p>	<p>Координация движений, ориентировка в пространстве</p>
<p>Светло — темно. Ходьба с закрытыми и открытыми глазами А) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух), Б) Открывать глаза по команде «светло», закрывать — по команде «темно», В) Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток)</p>	<p>Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцирование понятий светло — темно; ритмичность движений. Ориентировка в пространстве по слуху</p>
<p>Мишка. А) Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок, Б) Ходьба по массажной дорожке, босиком, В) Ходьба босиком по траве, песку, гравии</p>	<p>Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки</p>
<p>Хоп. Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» — остановка, по сигналу «Хоп-хоп» — поворот кругом</p>	<p>Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы</p>
<p>Волны. Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке — медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости — быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой — переход на бег</p>	<p>Концентрация внимания, дифференцирование громкости звука и сопоставление с темпом движений, плавность, выразительность движений, воображение</p>
<p>Та-та-та. Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «Та-та-та»</p>	<p>Усвоение заданного ритма движений</p>
<p>Хромой заяц. Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой — по полу</p>	<p>Координация и согласованность движений ног и туловища</p>
<p>По канату. А) Ходьба вдоль по канату, руки в стороны, Б) Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны</p>	<p>Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки</p>
<p>Козлики. В парах — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку</p>	<p>Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на ограниченной опоре</p>

Коррекция бега

У детей младшего школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах. Физические упражнения для коррекции бега представлены в таблице 2.

Таблица 2

Физические упражнения для коррекции бега

Упражнение	Коррекционная направленность
Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости
Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечнососудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
Бег только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений
Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечнососудистой систем
Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий
Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечнососудистой систем
Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
Бег по ориентирам (линиям, обозначенным мелом, скакалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение
Бег медленный в чередовании с ходьбой (5–10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы
Челночный бег. Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость,

	устойчивость вестибулярного аппарата
Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны) и держать 5 с	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата
Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий
Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий
По сигналу добежать до мяча, лежащего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата

Коррекция прыжков

Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами являются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой.

Ошибками в прыжках в длину и высоту являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств.

Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

Предлагаемые подготовительные упражнения (табл. 3) не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корректируя недостатки движения и развития сохранных функций.

Таблица 3

Физические упражнения для коррекции прыжков

Упражнение	Коррекционная направленность
Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10–15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног

Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений, дифференцирование усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5–6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцирование усилий, симметричность движений
Прыжок с места вперед-вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцирование направления усилий, согласованность движений рук и ног, скоростно-силовые качества
Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук	Дифференцирование расстояния и усилий, согласованность движений рук и ног, развитие силы разгибателей ног
Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений
Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40–50 см, с последующим отпрыгиванием вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества
Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества
Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений
Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку	Дифференцирование понятий с предлогами «на», «с», «через»
Прыжки через обруч: А) перешагиванием, Б) на двух ногах с между скоками, В) на двух ногах	Укрепление свода стопы, ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног
Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на каждый 4-й счет — поворот на 90°	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля

Коррекция лазания и перелезания

Программой предусмотрено лазание по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствие (табл. 4). Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезание корректируют недостатки психической деятельности — страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнасти-

ческая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.

Таблица 4

Физические упражнения для коррекции лазания и перелезания

Упражнение	Коррекционная направленность
Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой	Координация движений, соразмерность усилий
Перелезание через рейку лестницы стрелянки	Ловкость, координация движений, точность перемещения, ориентировки в пространстве
Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки	Согласованность движений рук и ног, дифференцирование усилий, быстрота перемещения
Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.	Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела
Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°	Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия
Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон	Согласованность движений, ориентировка в пространстве, дифференцирование усилий
Лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть)	Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног
Корабль. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами	Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия воображение
Ура. Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом	Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
Черепашка. Лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках	Координация движений, развитие мышечной силы рук и плечевого пояса
Лазание по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов)	Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве
Верблюд. Ползание и лазание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо)	Равновесие, согласованность движений

На мачту. Лазание вверх и вниз по веревочной лестнице	Ориентировка в пространстве, смелость, координация, дифференцирование пространства профилактика плоскостопия
--	--

Коррекция метания

Нарушение движений в метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками; несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища.

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым (табл. 5).

Таблица 5

Физические упражнения для коррекции метания

Упражнение	Коррекционная направленность
С большими мячами (волейбольными, баскетбольными, пляжными)	
Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя.	Дифференцирование усилия и расстояния
Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя.	Глазомер, координация и точность движения, дифференцирование усилия и направления движения
Катание мяча вдоль гимнастической скамейки	Точность направления и усилия
Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками.	Координация движений рук, точность направления и усилия.
Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол	Быстрота переключения зрения
Бросок мяча в стену и ловля его.	Координация движений рук.
То же, но ловля после отскока от пола.	Зрительная дифференцирование направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания
То же, но ловля после хлопка в ладони.	
То же, но ловля после вращения кругом, приседания	
Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета)	Пространственная ориентировка, дифференцирование усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения внимания
То же, но ловля после отскока от пола	
То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.	
Ведение мяча на мете правой, левой	Дифференцирование усилия и направле-

рукой. То же в ходьбе	ния движения, координация движений рук, концентрация внимания и зрительный контроль
С набивным мячом (1 и 2 кг)	
Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево	Дифференцирование усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета»
Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с. Ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с	Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса
Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди. То же, с удержанием мяча за головой	Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета»
Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол справа (слева)	Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки
Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку	Способность контролировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы
Из положения сидя, ноги врозь наклонны вперед с мячом в руках	Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной моторики
Перекачивание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь. Перекачивание мяча толчком от себя двумя ногами	Способность регулировать силу мышечного напряжения, дифференцирование пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитие силы разгибателей ног
Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2–3 м сбить кеглю	Точность усилия и пространственной дифференцировки, координация движений
Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку	Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры
Сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т. д., пока не закончится полный круг	Дифференцирование мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пресса

Учебное издание

Физическая культура и спорт

**Использование средств адаптивной
физической культуры при реализации
адаптированных образовательных программ
дошкольного образования**

Александр Павлович Щербак, Елена Юрьевна Васильева

Методические рекомендации

Редактор С. К. Болотова
Компьютерная верстка Т. В. Макаровой
Подписано в печать 23.08.2018
Формат 60x90/16. Объем 7,4 п.л., 6,37 уч.-изд. л.
Заказ 27

Издательский центр
ГАУ ДПО ЯО ИРО
150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16
Тел. (4852) 23-06-42
E-mail: rio@iro.yar.ru