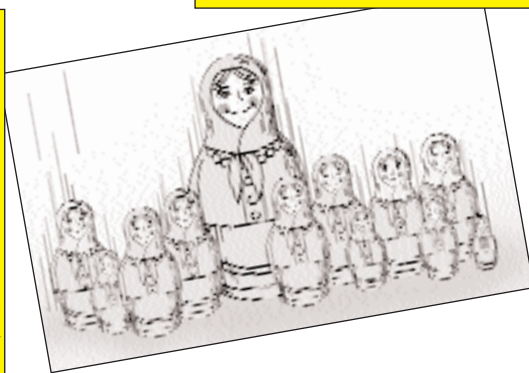


Интегрированное воздействие на физическое и психическое состояние дошкольников с задержкой психического развития

Н.А. Фомина,
С.Ю. Максимова



Современная система образования в силу как объективных, так и субъективных условий во многом ущербно влияет на состояние не только соматического, но и психического здоровья детей. Увеличение числа различных образовательных программ приводит не только к интеллектуальному развитию детей, но и к тому, что дети уже в условиях детского сада становятся жертвами гипокинезии. Как правило, гипокинезия сопровождается уменьшением мышечных усилий, затрачиваемых на удержание позы, перемещение тела в пространстве, физическую работу. В этих условиях переоценить значение физической культуры невозможно.

Особенно велико это значение для детей, имеющих стойкие нарушения в состоянии здоровья и требующих специальных условий для воспитания и обучения. Одну из таких групп составляют дети с задержкой психического развития (ЗПР). Психологи рассматривают их состояние как пограничное между нормой и патологией, которое при отсутствии коррекционно-профилактических мероприятий может привести к необратимым последствиям. При определённых средствах и методах воздействий отклонения в физическом и психоэмоциональном состоянии детей поддаются коррекции, что способствует восстановлению их социального статуса. Важная роль здесь принадлежит физической культуре, тем более что в структуре потребностей и интересов дошкольников двигательная активность занимает одно из ведущих мест. Вместе с тем занятия физической культурой в условиях детского сада едва ли обеспечи-

вают воспитанникам необходимый объём двигательной активности.

На базе дошкольного образовательного учреждения № 325 г. Волгограда (заведующая Л.С. Лобода, инструктор по физическому воспитанию Г.О. Безина) ведётся экспериментальная работа по внедрению рациональных средств и методов физического воспитания для детей с ЗПР. Принципиальной новизной разрабатываемых педагогических технологий является комплексное воздействие на физическое и психическое состояние детей с целью укрепления их здоровья, коррекции поведения, развития жизненно важных качеств, оптимизации эмоционально-волевой сферы и улучшения адаптации к условиям социума. Подбирается и апробируется состав средств физической культуры, способствующий развитию ребёнка в сфере так называемого практического интеллекта (восприятие и переработка информации, реакция на изменение ситуации, оперативное решение задач). Подбор методов оздоровления, обучения и коррекции создаёт благоприятные предпосылки для управления процессом развития физической и психической сферы ребёнка.

Один из вариантов экспериментальных физкультурных занятий приводится ниже.

«Профессии наших мам»

*Физкультурное занятие
для дошкольников 5–6 лет с ЗПР*

Задачи занятия:

1. Обучать технике нашагиваний на степ-платформу. Совершенствовать способность к удержанию равновесия.

2. Развивать координацию движений, психомоторные способности, силовые качества.

3. Развивать у детей воображение, воспитывать уважительное отношение к труду взрослых. Закреплять знания о профессиях.

Необходимый инвентарь: картинки или куклы, демонстрирующие профессии учителя, повара, врача, продавца, кондуктора, инженера; кондукторская сумка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком по два на каждого ребёнка.

Подготовка зала: по периметру зала расставлены картинки или куклы, изображающие различные профессии. В середине зала стоят стульчики в виде длинного трамвая, стойки, длинная скамейка. В том месте, где будет магазин, сложены мешочки с песком.

I. Подготовительная часть.

1. Построение, приветствие.

Педагог беседует с детьми, задаёт им вопросы о том, кем работают их мамы. Затем сообщает, что сегодня дети будут играть в профессии их мам.

2. Ходьба по кругу:

- на носках;
- на пятках;
- с высоким подниманием колена.

Во время ходьбы держать спину прямо, смотреть перед собой, движения выполнять под энергичный счёт.

3. Бег по кругу:

- обычный;
- приставными шагами правым и левым боком.

Во время бега соблюдать дистанцию, следить за безопасностью детей.

4. Ходьба с восстановлением дыхания:

- 1–2 – поднять руки через стороны вверх, вдох;
- 3–4 – опустить руки вниз – выдох.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения. Профессии наших мам.

Педагог вместе с детьми останавливается перед каждой картинкой и выполняет движения, имитирующие различные профессии. Остановка и распределение детей для выполнения упражнений – произвольные.

1) Учитель.

а) Исходное положение (и.п.) – руки перед грудью;

1–2 – отвести правую руку в сторону;

3–4 – и.п.;

5–8 – то же в другую сторону (учитель объясняет задание);

б) и.п. – основная стойка (о.с.);

1–4 – погрозить указательным пальцем правой руки;

5–8 – то же левой рукой (строгий учитель).

Упражнения выполнить 8–10 раз.

2) Повар.

а) И.п. – о.с.;

1–4 – имитация чистки картошки правой рукой;

5–8 – то же левой рукой;

б) и.п. – о.с.;

1–4 – правой ладонью стучать по левой (кисти напрячь);

5–8 – то же другой рукой (имитация рубки овощей);

в) и.п. – о.с.;

1–4 – выполнять круговые движения правой рукой (мешаем суп);

5–8 – то же левой рукой;

г) имитация пробы супа, его соления, снова пробы.

Упражнения выполнить 2–4 раза.

3) Продавец.

а) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны;

1–2 – наклон вправо;

3–4 – то же влево (весы продавца);

б) и.п. – о.с.;

1–2 – присесть;

3–4 – встать и поднять руки вверх (продавец раскладывает товар на полках);

в) имитация приёма денег и выдачи товара.

Все упражнения выполнить 8–10 раз.

4) Инженер.

а) И.п. – раскрытые ладони перед лицом;

1–8 – водить глазами направо-налево (чтение книги);

б) и.п. – руки вперёд;

1–8 – имитация пальцами работы на клавиатуре компьютера.

5) Врач.

Дети распределяются парами, один из них врач, другой пациент.

«Врач» осматривает горло «больного», слушает у него дыхание, делает записи на листочке (указательным пальцем правой водит по ладони левой руки). Затем дети меняются ролями.

Все упражнения выполнить 2–4 раза.

б) Кондуктор.

Дети садятся на стульчики (в трамвай). Педагог выполняет роль кондуктора: он идёт вдоль ряда стульчиков и «продаёт» билеты пассажирам.

а) И.п. – сидя, руки на коленях;

1–2 – встать, руки на пояс;

3–4 – и.п.;

б) и.п. – сидя, ноги врозь;

1–2 – встать и, наклоняясь вправо, поднести кисть к глазам;

3–4 – то же с другой руки (посмотреть, скоро ли остановка).

Все упражнения выполнить 8–10 раз.

2. Сколько дел у мамы!

При помощи игры на развитие памяти и внимания «Запомни и повтори» выбираются продавец и кондуктор. Правила игры: педагог показывает детям два раза двигательное задание:

1–8 – хлопки над головой;

9–16 – приседания;

17–24 – прыжки: ноги врозь, ноги вместе.

Дети, выполнившие задание без ошибок, выбираются на роли кондуктора и продавца. Они занимают места в «магазине» и в «трамвае».

1) Мама едет с работы в трамвае.

Кондуктор одевает сумку и продаёт билеты пассажирам. Педагог вместе с детьми выполняет движения:

а) и.п. – сидя, руки на коленях;

1–2 – встать, руки на пояс;

3–4 – и.п.;

б) и.п. – сидя, ноги врозь;

1–2 – встать и, наклоняясь вправо, поднести кисть к глазам;

3–4 – то же с другой руки (посмотреть, скоро ли остановка).

Все упражнения выполнить 8–10 раз.

2) Мама идёт через парк.

Ходьба по извилистой дорожке на носках (вокруг стоек).

Выполнить 2–3 раза.

3) Мама покупает продукты в магазине.

Продавец продает детям товар (хлеб, молоко и т.д.) – мешочки с песком. Дети, выстраиваясь в очередь, «покупают» продукты. Во избежание простоя можно выбрать 2–3 продавцов.

4) Мама идёт по узкому мостику через лужу.

Ходьба по скамейке на носках, руки с грузом в стороны.

Выполнить 2–3 раза.

5) Мама поднимается пешком по лестнице на 5-й этаж.

Степ-нашагивания на скамейку:

а) и.п. – стоя лицом к скамейке;

1–2 – шаг на скамейку с правой ноги;

3–4 – спуститься на пол с правой ноги;

б) то же с левой ноги.

Выполнить по 16 нашагиваний с каждой ноги.

6) Мама готовит ужин.

а) И.п. – о.с.;

1–4 – имитация чистки картошки правой рукой;

5–8 – то же левой рукой;

б) и.п. – о.с.;

1–4 – правой ладонью стучать по левой (кисти напрячь);

5–8 – то же другой рукой (имитация рубки овощей);

в) и.п. – о.с.;

1–4 – выполнять круговые движения правой рукой;

5–8 – то же другой рукой (мешаем суп);

г) имитация пробы супа, его соления, снова пробы.

Все упражнения выполнить 2–4 раза.

III. Заключительная часть.

1. Игра «Где бывали, что видали?»

Один из детей выходит из зала, а остальные договариваются, какую профессию мам они будут показывать движениями. Можно выбирать те, которые были использовались на занятии, а можно и другие. Водящий входит и спрашивает: «Где бывали, что видали?» Дети ему отвечают: «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем!» Дети выпол-

няют движения, а водящий должен по ним угадать профессию.

2. Речедвигательная гимнастика под стихотворение «Мама спит, она устала».

Педагог читает стихотворение и движениями показывает его содержание. Выполнить 2 раза.

3. Педагог беседует с детьми о том, что маму нужно беречь и любить, помогать ей справляться с домашними делами.

Можно под декламацию стихотворения убрать весь инвентарь. Воспитатель имитирует спящую маму, а дети, стараясь не шуметь, убирают зал.

Наталья Александровна Фомина – доктор пед. наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания Волгоградской государственной академии физической культуры;

Светлана Юрьевна Максимова – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Волгоградской государственной академии физической культуры, руководитель экспериментальной площадки МОУ д/с № 325, г. Волгоград.