

**Дробышева С.А., Коровина И.А.,  
Вербина В.В.**

**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ  
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Волгоград - 2012**

**Ирина Александровна Коровина  
Виктория Валерьевна Вербина  
Светлана Анатольевна Дробышева**

**Адаптивное физическое  
воспитание в системе  
дошкольного и школьного  
образования лиц  
с отклонениями в  
состоянии здоровья**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=16930519](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16930519)*

*Адаптивное физическое воспитание в системе дошкольного и  
школьного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья.*

*Учебное пособие : ФГБОУ ВПО «ВГАФК»; Волгоград; 2012*

*ISBN 5763*

### **Аннотация**

В пособии представлены основные теоретические и методико-практические сведения по вопросам организации и проведения занятий поадаптивному физическому воспитанию с детьми дошкольного и школьноговозраста, имеющими отклонения в

состоянии здоровья и инвалидов в соответствии с содержанием программного материала. Информация, представленная в данном учебном пособии поможет студентам в полном объеме овладеть знаниями, имеющими непосредственное отношение к планированию учебного процесса в дошкольных учреждениях компенсирующего вида, в специальных коррекционных школах и в специальных медицинских группах общеобразовательных школ.

# Содержание

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	5
ВВЕДЕНИЕ	7
РАЗДЕЛ I. СИСТЕМА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	10
ГЛАВА 1. Формы и коррекционно- развивающая направленность занятий адаптивного физического воспитания в детском саду компенсирующего вида	10
ГЛАВА 2. Содержание программного материала по физической культуре для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития	15
ГЛАВА 3. Содержание программного материала по физической культуре для детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта	27
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Виктория Вербина,  
Светлана Дробышева,  
Ирина Коровина**

**Адаптивное физическое  
воспитание в системе  
дошкольного и школьного  
образования лиц  
с отклонениями в  
состоянии здоровья**

**СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ**

АФВ – адаптивное физическое воспитание

АФК – адаптивная физическая культура

ОДА – опорно-двигательный аппарат

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СМГ – специальная медицинская группа

ССС – сердечно-сосудистая система

ЧСС – частота сердечных сокращений

ЦНС – центральная нервная система

# ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности наших сограждан, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России – первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание.

Проблема здоровья дошкольников и школьников всегда была и остается одной из важнейших. Анализ состояния здоровья детей дошкольного и школьного возраста не дает оснований для оптимизма. За последние десять лет в России отмечается ярко выраженная тенденция к росту детской инвалидности. Более полутора миллионов детей относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья, а уровень заболеваемости школьников увеличился более чем в два раза.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние годы число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, достигло 67,7 % (из них хронических заболеваний – до 17,3 %), причем первое место занимают острые респираторные инфекции (50-60 %), на втором месте заболевания сер-

дечно-сосудистой системы (30-40 %) (Государственный доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации в 2010 году).

Анализ действующих в настоящее время программ по физическому воспитанию в дошкольных и школьных образовательных и коррекционных учреждениях свидетельствует о неоднородности взглядов их составителей на проблему возрастных особенностей развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни ребенка, кроме того, нет единого мнения о возможности использования доступных и экологически чистых средств, а именно физических упражнений [Н.Н. Баранов, 1994; И.С. Никольский, 2001 и др.].

Адаптивная физическая культура предлагает сегодня достаточное множество методик, технологий, оздоровительных систем, проверенных практикой и обоснованных научно. В тоже время в процессе физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья физкультурно-оздоровительные методики, адаптированные к возрастным и нозологическим особенностям детей, используются крайне редко, фрагментарно и малоэффективно [Н.С. Савостина, 2005].

В настоящем учебном пособии нашли отражение те инновационные подходы в адаптивной физической культуре (АФК), а именно ее основного компонента адаптивного физического воспитания (АФВ), которые являются неотъемле-

мой составляющей повседневной жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Данное пособие состоит из трех разделов, включающих в себя главы, описывающие основные направления в работе с детьми дошкольного и школьного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов. В пособии представлено содержание программного материала по адаптивному физическому воспитанию для детей, находящихся в дошкольных учреждениях компенсирующего вида, школьников коррекционных школ и учащихся, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В каждой главе рассматриваются основные задачи, средства и методы организации и проведения занятий, приведены примерные комплексы упражнений для разных возрастных и нозологических групп.

# **РАЗДЕЛ I. СИСТЕМА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

## **ГЛАВА 1. Формы и коррекционно- развивающая направленность занятий адаптивного физического воспитания в детском саду компенсирующего вида**

Категория детей с нарушениями в развитии чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести и структуре дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности и другим признакам.

Аномальное развитие ребенка всегда сопровождается нарушением моторных функций, отставанием и дефицитом двигательной сферы. От своих здоровых сверстников по уровню физического развития и по уровню физической подготовленности они отстают на 1-3 года и больше [А.А. Дмитриев, 2002; Л.Н. Ростомашвили, 2007 и др.].

Основной дефект, как правило, сопровождается сопутствующими заболеваниями и вторичными отклонениями.

Коррекционно-развивающая направленность характерна для всей учебно-воспитательной работы и охватывает все категории детей с нарушениями в развитии; неразрывно связана с процессом обучения двигательным действиям и развитием физических качеств.

У всех детей с отклонениями в развитии имеет место та или иная моторная недостаточность, которая отражается на общем здоровье ребенка, снижает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, неблагоприятно влияет на развитие всех систем организма и нервно-психической деятельности. Поэтому развитие движений и коррекция двигательных нарушений составляют основу физического воспитания детей с отклонениями в развитии.

На рис. 1.1. в качестве иллюстрации представлена теоретическая модель адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных (коррекционных) учреждениях, его формы, направления коррекционно-развивающей работы и условия реализации. В каждой нозологической группе эти

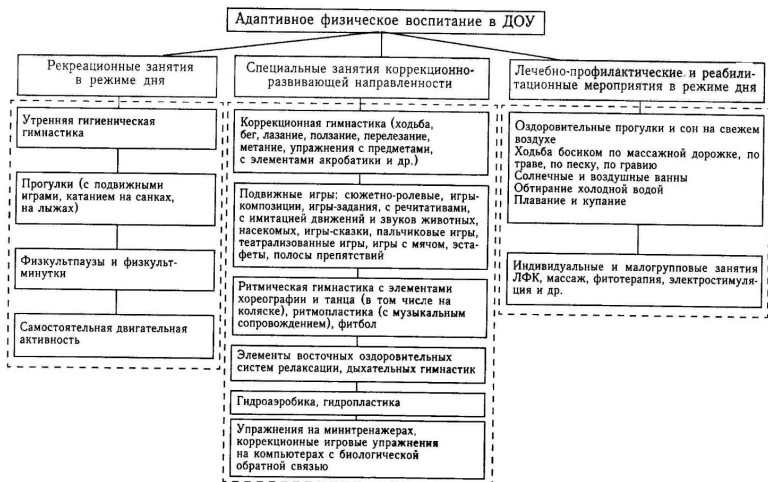
направления имеют собственные задачи, специфическое содержание, адекватный подбор средств, методов, методических приемов, соответствующих возрасту, условиям проведения занятий, типу учреждения [Л.В. Шапкина, 2007].

Коррекционно-развивающие задачи направлены на обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений [Е.М. Мастюкова, 1997; А.А. Баряев, 2006 и др.]. Устойчивость вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки, способность соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их точно, свободно, без напряжения и скованности, – это те свойства, которые необходимы ребенку для нормальной жизнедеятельности.

Именно поэтому в работе с детьми, имеющими стойкие нарушения в развитии, коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания занимает приоритетное место. Постоянно действующими задачами на каждом занятии являются коррекция осанки, основных локомоций – ходьбы, бега и других естественных движений, укрепление мышечного корсета, коррекция телосложения, коррекция и профилактика плоскостопия, активизация вегетативных функций.

На основе принципа системности и последовательности обучения в дошкольном возрасте разработаны специальные

программы и учебные планы обучения детей с отклонениями в развитии, которые дифференцированы в зависимости от структуры аномального развития.



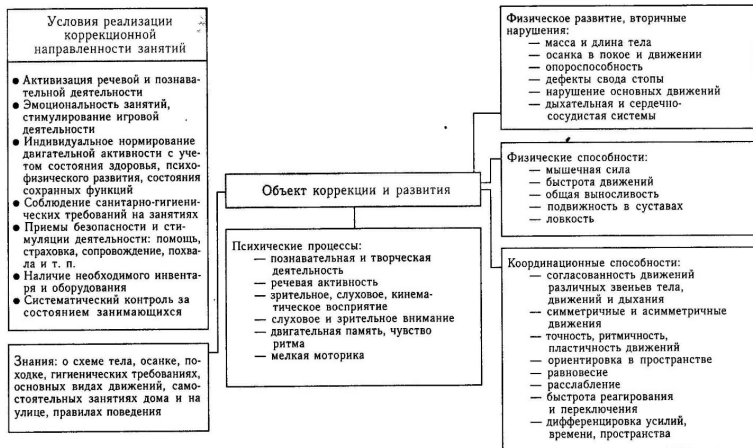


Рис. 1.1. Формы и коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания дошкольников с нарушениями в развитии (теоретическая модель)

## **ГЛАВА 2. Содержание программного материала по физической культуре для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития**

Основные задачи адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста, имеющих задержку психического развития [Е.М. Мастюкова, 2002]:

1. Забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание.
2. Улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и др., укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики.
4. Создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации.
5. Разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции.
6. Развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики.
7. Развитие пространственно-координационных и ритмических способностей.

8. Формирование умений произвольно управлять своим телом, регулировать речь, эмоции.
9. Обогащение познавательной сферы.
10. Развитие коммуникативной инициативы и активности.
11. Построение двигательного режима.
12. Осуществление координации и взаимодействия лечебно-педагогических и психолого-педагогических служб.

Основу коррекционно-оздоровительной работы составляют специально организованные формы двигательной активности: коррекционные физкультурные занятия, утренняя гимнастика, оздоровительный бег, физкультминутки, гимнастика после дневного сна, подвижные игры на воздухе.

К дополнительным видам занятий физической культурой относятся спортивные праздники и развлечения, танцы, аэробика.

Также реализуются оздоровительно-профилактические мероприятия: лечебно-корректирующая гимнастика, психогимнастика, массаж, фито- и физиотерапия, закаливание.

Обучению основным движениям на коррекционных физкультурных занятиях уделяется особое внимание, так как у детей с задержкой психического развития (ЗПР) замедлен процесс формирования двигательных навыков. На данных занятиях в зависимости от возраста детей осуществляется обучение следующим разновидностям основных движений.

## 1 год обучения (3-4 года)

**1. Строевые упражнения:** построение в круг, взявшись за руки, с помощью воспитателя; построение друг за другом, держась за веревку, с помощью воспитателя; построение в шеренгу вдоль линии; построение друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящему.

**2. Ходьба:** стайкой, вслед за воспитателем; обычная; на носках; в колонне за воспитателем; друг за другом вдоль каната; по дорожке из веревок; шеренгой из стороны в сторону; ходьба с высоким подниманием колена; с выполнением заданий (руки вперед, вверх, на пояс); змейкой, обходя кегли, вслед за воспитателем; между предметами; ходьба в горку, с горки; широким и мелким шагом.

**3. Бег:** в разных направлениях («полетели бабочки, птички»); по извилистой дорожке; по ориентирам; в чередовании с ходьбой; остановкой по сигналу; бег друг за другом; по прямой; в быстром и медленном темпе; со сменой направления.

**4. Прыжки:** подпрыгивание на двух ногах на месте (достать предмет); «как зайчики», продвигаясь вперед; прыжки из обруча в обруч, лежащие на земле; прыжок в глубину (с высоты 15-20 см); прыжки через веревку, канат, положенный на пол; то же через веревку, поднятую над полом на высоту 5 см; прыжки на батуте; прыжки с ноги на ногу; прыжки ноги врозь – ноги вместе.

**5. Катание, бросание, ловля, метание:** прокатывание мяча вперед, друг другу из положений сидя, стоя с наклоном вперед; прокатывание мяча вперед через ворота (от 1 до 1,5 м); бросание мяча двумя руками; бросание и ловля мяча от воспитателя; бросание мяча двумя руками через веревку, сетку; подбрасывание мяча вверх и ловля его; метание в горизонтальную цель одной рукой; бросание мяча о землю и ловля его; бросание малого мяча, мешочка вдаль одной рукой; метание в вертикальную цель сверху (корзина, обруч).

**6. Ползание, лазание:** ползание в прямом направлении, по доске, скамейке; змейкой между предметами; подползание под дугу, веревку; переползание через бревно, скамейку; влезание на гимнастическую стенку (на вторую-третью перекладину) и сплезание с нее приставным шагом; ползание по скамейке, подтягиваясь на руках, лежа на скамейке; ползание по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке; лазание по наклонной лестнице, закрепленной на гимнастической стенке.

**7. Равновесие:** ходьба по доске (20 см); перешагивание из обруча в обруч; перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу, через предметы, лежащие на полу, на скамейке; ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; ходьба по модулю; ходьба по наклонной доске, приподнятой на 20-30 см; кружение на месте в одну и в другую сторону; стойка на носках, удержать положение.

## 2 год обучения (4-5лет)

**1. Строевые упражнения:** построение в шеренгу вдоль линии, веревки, каната; построение по росту; равнение в шеренгу; построение в колонну по одному друг за другом; передвижение в обход по залу; построение в шеренгу вдоль линии, веревки на ширину вытянутых рук; построение парами.

**2. Ходьба:** со сменой ведущего; в разных направлениях обычная; со сменой темпа; на носках, на пятках; широким и мелким шагом; на внешней стороне стопы; друг за другом; ходьба парами; с переменной направления; приставным шагом.

**3. Бег:** в колонне по одному; змейкой между расставленными предметами; со сменой темпа; вдоль зала; по кругу; со сменой ведущего; по узкой дорожке; широким и мелким шагом; с остановкой по сигналу; с приседанием по сигналу во время бега; парами; с поворотом направо, налево; бег врассыпную с выполнением заданий; прямой галоп.

**4. Прыжки:** прыжки на двух с продвижением вперед; в длину с места (через предметы, лежащие на полу); прыжки ноги врозь – ноги вместе, ноги вперед – назад; прыжки из обруча в обруч, лежащие на земле; прыжок в глубину (с высоты 20 см); прыжки вверх (достать предмет); прыжки на батуте; прыжки через предметы (кубики, рейки, веревки); прыжки на месте на одной; прыжки вперед в ограниченное

пространство.

**5. Катание, бросание, ловля, метание:** катание, бросание мяча друг другу; ловля мяча; прокатывание мяча вперед через ворота (от 1 до 1,5 м); бросание мяча вверх и ловля его; прокатывание мяча с попаданием в предметы; прокатывание мяча в ворота; бросание мяча о землю и ловля его; бросание мяча вдаль через веревку; метание в горизонтальную, вертикальную цель одной рукой; метание вдаль; бросание мяча из разных исходных положений друг другу (от груди, из-за головы, снизу); отбивание мяча двумя руками на месте; катание мяча между линиями по дорожке; катание обруча.

**6. Ползание, лазание:** ползание по доске, скамейке, между предметами; подлезание под веревку; ползание на животе под скамейкой; змейкой между предметами; ползание по скамейке на животе, на спине, подтягиваясь на руках, лежа на скамейке; лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет; лазание по наклонной лесенке, доске, закрепленной на гимнастической стенке; проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком.

**7. Равновесие:** остановка во время ходьбы, бега; ходьба по скамейке с перешагиванием предметов; кружение на месте в одну и в другую сторону; перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по бревну, канату; стойка на одной ноге, удержать положение; ходьба по шнуру с мешочком на голове; ходьба с мешочком на ладонях по доске, по скамейке;

ходьба по горке; перешагивание через высокие предметы.

### 3 год обучения (5-6 лет)

**1. Строевые упражнения:** построение и перестроение в шеренгу вдоль линии на ширину вытянутых рук; построение по росту; равнение в затылок в колонне, в шеренге, в кругу; построение парами; построение в колонну по одному; перестроение в колонну по два, по два, по три, по четыре; размыкание: в колонне на вытянутые руки, в шеренге, в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием.

**2. Ходьба:** друг за другом; ходьба парами; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; широким и мелким шагом; гусиным шагом; по кругу с переменой направления; приставным шагом; в полуприседе; со сменой положения рук; змейкой; в колонне с перестроением в пары; в чередовании с другими движениями; прохождение с закрытыми глазами.

**3. Бег:** друг в колонне по одному; парами; с поворотом направо, налево; бег врассыпную с выполнением заданий; прямой галоп; бег на носках; в быстром, медленном темпе; в сочетании с другими движениями; с выполнением заданий; с высоким подниманием колен; челночный бег змейкой; чередование ходьбы и бега.

**4. Прыжки:** прыжки вверх с места; прыжки в глубину;

в длину с места, с разбега; прыжки через предметы, лежащие на полу; прыжки на двух, на одной с продвижением вперед; прыжки в ограниченном пространстве на двух, на одной ноге; прыжки ноги вперед – назад, ноги скрестно – ноги врозь; подскоки с ноги на ногу; подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной и пр.; перескакивание через медболы; прыжки из обруча в обруч, лежащие на земле; прыжки через короткую скакалку; прыжки на батуте; прыжки на возвышение с места с нескольких шагов; боковой галоп.

**5. Катание, бросание, ловля, метание:** бросание мяча из разных исходных положений друг другу (от груди, из-за головы, снизу); прокатывание мяча между предметами; прокатывание мяча головой; подбрасывание мяча вверх и ловля его (с заданием); катание мяча змейкой между предметами; бросание мяча с отскоком от пола; бросание мяча в движении; метание в горизонтальную, вертикальную цель одной рукой; бросание мяча в баскетбольную корзину; метание вдаль предметов разного веса; бросание мяча из положения сидя; бросание двумя руками набивного мяча; отбивание мяча одной, двумя руками о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола.

**6. Ползание, лазание:** подтягивание, лежа на спине, продвигаясь по скамейке; лазание по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке; проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком; ползание змей-

кой между предметами; ползание по доске, скамейке, между предметами; лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, с чередованием рук и ног; ползание на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч; пролезание в обруч сверху, снизу, прямо, боком; перелезание через несколько предметов подряд; проползание по скамейке, стоя на коленях и предплечьях; лазание по веревочной лестнице, канату.

**7. Равновесие:** ходьба по скамейке с мешочком на голове, с мешочком на ладонях; ходьба по скамейке боком приставным шагом; ходьба по скамейке боком, прямо, перешагивая медболы; ходьба с поворотом кругом; ходьба по узкой рейке скамейки с поддержкой; кружение на месте в одну и в другую сторону, стоя на одной ноге, с закрытыми глазами; кружение парами; ходьба по горке; перешагивание через высокие предметы; после бега приседание на носках, руки в стороны; ходьба по доске, по скамейке на носках; ходьба по канату, приставляя пятку к носку; ходьба с наклонами, раскладывая или собирая предметы; взбегание и сбегание по наклонной доске; стойка на одной ноге, другая назад, удержать положение.

## **4 год обучения (6-7 лет)**

**1. Строевые упражнения:** построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, в шеренгу; равнение в затылок в колонне, в шеренге, в кругу; перестроение в колонну по два,

по два, по три, по четыре; размыкание: в колонне на вытянутые руки, в шеренге, в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием; расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две; то же приставным шагом.

**2. Ходьба:** перекрестным шагом; ходьба в приседе; в полуприседе; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; гимнастический шаг; широким шагом; гусиным шагом; в чередовании с другими движениями; ходьба с выпадами; продолжительная ходьба; ходьба с преодолением препятствий; по кругу с переменной направленности; ходьба с закрытыми глазами.

**3. Бег:** бег на носках; с высоким подниманием колен; с выполнением заданий; в сочетании с другими движениями; бег, отводя назад согнутые в коленях ноги; с подниманием вперед прямых ног; бег прыжками; бег с препятствиями; бег с перестроением.

**4. Прыжки:** прыжки вверх из глубокого приседа; прыжки с продвижением по скамейке; попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед; прыжки через высокие предметы; прыжки с высоты; то же в намеченное место; в длину с места, с разбега; прыжки в высоту с разбега; прыжки на предмет, толчком одной ноги; прыжки вверх на двух, на месте, с поворотом, со смещением вправо, влево; с продвижением вперед на расстояние 5-6 м; прыжки спиной вперед, боком с продвижением через линию; прыжки с продви-

жением с зажатым мешочком между ног; прыжки на одной в разных направлениях; прыжки через обруч.

**5. Катание, бросание, ловля, метание:** бросание мяча вверх одной рукой; перебрасывание мяча друг другу с заданием; катание друг другу набивного мяча; бросание набивного мяча разными способами; бросание мяча друг другу из разных исходных положений; метание в горизонтальную, вертикальную цель одной рукой; метание мяча в цель из разных исходных положений; бросание и ловля мяча от стены разными способами; отбивание мяча о землю поочередно правой, левой рукой; отбивание мяча о землю одной рукой с продвижением вперед, по кругу, змейкой; отбивание мяча о землю одной рукой, продвигаясь бегом; бросание мяча в баскетбольную корзину.

**6. Ползание, лазание:** ползание по полу на животе; лазание по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; перелезание через препятствия; висы; лазание по веревочной лестнице, канату.

**7. Равновесие:** ходьба по скамейке; ходьба по скамейке с перешагиванием посередине; ходьба по бревну прямо и боком; ходьба на четвереньках с мешочком на спине; ходьба с приседанием и поворотом кругом на середине скамейки; ходьба по линии спиной вперед; прыжки на скамейке; ходьба приставным шагом по обручу; балансировка на большом медболе; вставание и усаживание без помощи рук; удержание равновесия, держа на колене согнутой ноги мешочек;

стойка на одной ноге, закрыв глаза, удержать положение; стойка «ласточка» после движения;

**Общеразвивающие упражнения**, входящие в состав занятий утренней гимнастики, коррекционных физкультурных занятий, следует подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на организм и обеспечивали развитие основных физических качеств, способствовали профилактике нарушений осанки. В зависимости от возраста детей комплекс общеразвивающих упражнений включает 4-6 упражнений для разных групп мышц; каждое упражнение повторяется 4-6 раз. При подборе следует учитывать уровень физической подготовленности детей. Упражнения выполняются вместе с воспитателем. В большом объеме используется различный инвентарь.

**Подвижные игры.** Для детей с ЗПР применяются более простые подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, а также направленные на развитие ориентировки в пространстве.

Наиболее широко используются следующие подвижные игры: «Беги ко мне», «Найди свой домик», «Солнышко и дождик», «Найди игрушку», «Прокати мяч в ворота», «Птички в гнездышках», «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Мы веселые ребята» и пр.

# **ГЛАВА 3. Содержание программного материала по физической культуре для детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта**

Задачами адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта на весь период пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении являются следующие [Е.А. Екжанова, 2005]:

1. Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
2. Укреплять здоровье детей.
3. Формировать правильную осанку у каждого ребенка.
4. Формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности.
5. Развивать у детей движения, двигательные качества, физическую и умственную работоспособность.
6. Тренировать у детей сердечно-сосудистую и дыхательную системы, закаливать организм.
7. Создавать условия в группе для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний.
8. Осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников, предупре-

ждать возникновения вторичных отклонений и психофизическом развитии ребенка.

9. Учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого.

10. Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции.

В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта обучают: метанию, построениям, перестроениям, ходьбе, бегу, прыжкам, ползанию, лазанью, перелезанию, общеразвивающим упражнениям (без предметов, с предметами; направленным на формирование правильной осанки), упражнениям для развития равновесия, подвижным играм, плаванию.

В соответствии с разделением детей с нарушением интеллекта по возрастному признаку, изменяется содержание работы по адаптивному физическому воспитанию в детском саду компенсирующего вида.

## **1 год обучения (3-4 года)**

1. **Метание** выполняется по подражанию действиям взрослого. При затруднениях используются совместные действия взрослого с ребенком. Дети берут мяч из корзины и бросают по крупной мишени, укрепленной на стене или находящейся на полу. Затем дети бросают мячи в цель (в кор-

зину, обруч, доску) вначале одной рукой, затем двумя. Детям предлагаются мячи, разные по размеру и материалу.

**2. Построение** выполняется с помощью воспитателя. Дети строятся без равнения: в шеренгу, вдоль каната или веревки, положенной на пол по прямой линии; друг за другом, держась за веревку рукой; в колонну друг за другом; в круг вдоль каната или веревки.

**3. Ходьба** выполняется по показу и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов: стайкой вслед за воспитателем и к воспитателю; группой вдоль зала к противоположной стене, к воспитателю и самостоятельно – из исходного положения, стоя вдоль стены лицом к залу; друг за другом вдоль каната за воспитателем и самостоятельно друг за другом, держась руками за веревку.

**4. Бег** выполняется по показу и самостоятельно с использованием звуковых сигналов: стайкой за воспитателем; группой вдоль зала к противоположной стороне – из исходного положения, стоя вдоль стены лицом к залу; по кругу вдоль каната за воспитателем и самостоятельно; с остановками по окончании звуковых сигналов.

**5. Прыжки** – сначала выполняется спрыгивание с доски, с приподнятого края доски (высота 10 см) отдельными детьми по показу, со страховкой и с помощью воспитателя. Подпрыгивание – на носках на месте.

**6. Ползание, лазанье, перелезание** выполняются со страховкой и с помощью воспитателя, по звуковому сигна-

лу: ползание по ковровой дорожке, доске, положенной на пол (ширина 30-35 см), наклонной доске (высота 20-25 см) с проползанием под веревкой (высота 30-35 см), по скамейке; лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; перелезание через одну – две скамейки (расстояние 1-1,5 м одна от другой); пролезание между рейками лестничной пирамиды, палатками или вышки.

**7. Общеразвивающие упражнения** выполняются детьми вслед за взрослым по подражанию:

1. Упражнения без предметов. Движения головой – повороты вправо – влево, наклоны вперед – назад; движения руками вперед – в стороны – вверх – к плечам – на пояс вниз; «пропеллер» (круговые движения согнутыми перед грудью руками), сжатие пальцев в кулаки и разжимание; хлопки в ладоши; притоптывание одной ногой с положением рук на поясе; притоптывание двумя ногами; хлопки с притоптываниями одновременно.

2. Упражнения с предметами:

1) Упражнения с флажками (со второй половины года используются по два флажка на ребенка): движения рук вверх – вниз; скрестные широкие размахивания вверх над головой; скрестные широкие размахивания внизу перед собой; с опусканием флажка на пол; постукивание о пол черенком флажка в приседе; помахивание флажком вверх над головой одной рукой.

2) Упражнения с мячом: отталкивание двумя руками

большого мяча, повышенного в сетке; катание среднего мяча друг к другу, сидя в парах; катание среднего мяча к воспитателю, лежа на животе; бег за мячом, брошенным воспитателем; бросок мяча в корзину, стоя; бросок малого мяча вдаль и бег за мячом; бросок среднего мяча воспитателю и ловля от него, сидя, затем стоя (расстояние 30-40 см); передача среднего и малого мячей друг другу по ряду, сидя.

3. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки, выполняются по показу, с помощью и страховкой воспитателя по звуковому сигналу; подтягивание по скамейке или наклонной доске двумя руками, лежа на животе (высота приподнятого края доски 20-25см); катание среднего мяча к стене, лежа на животе (используется перевернутая скамейка); катание среднего мяча к воспитателю, лежа на животе; топтание на канате стопами, сидя и стоя поперек каната; ходьба боком приставными шагами по нижней рейке гимнастической стенки (придерживаясь за верхнюю рейку); ходьба боком приставными шагами по канату, лежащему на полу.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.