

# Энциклопедия физической культуры ребенка.

## Дети с нарушением слуха

---

**Щербак Александр Павлович,**

кандидат педагогических наук, доцент, ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»,  
г. Ярославль; apshch@mail.ru

---

*Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–12; 2020. № 1–12; 2021. № 1–8, 10–12; 2022. № 1–2.*

**Аннотация.** В статье раскрыты особенности занятий адаптивной физической культурой с глухими, слабослышащими и позднооглохшими детьми. Представлены перечни задач, нарушений двигательной сферы, коррекционных физических упражнений. Описаны требования к проведению занятий адаптивной физической культурой.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, нарушения слуха, примерная адаптированная основная образовательная программа, средства, методы, формы образовательной деятельности.

**О**бразовательная деятельность для детей с нарушением слуха предполагает использование средств адаптивной физической культуры (далее – АФК) [2].

Задачи и содержание АФК определяются примерными адаптированными основными образовательными программами дошкольного образования *слабослышащих и позднооглохших, глухих детей, а также детей, перенесших операцию по кохлеарной имплантации* [9]. Эти программы соответствуют федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования.

**Задачи АФК.** Совершенствовать функции формирующегося организма ребенка с нарушением слуха. Развивать и корректировать основные виды движений, раз-

нообразные двигательные навыки. Совершенствовать тонкую ручную моторику. Развивать зрительно-двигательную координацию.

К категории детей с нарушением слуха относятся только дети, имеющие стойкое (т.е. необратимое) двухстороннее (на оба уха) нарушение слуховой функции, при котором нормальное (на слух) речевое общение с другими затруднено или невозможно [8].

Потеря слуха у детей сопровождается дисгармоничным физическим развитием в 62% случаев, в 43,6% – дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.), в 80% случаев – задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% глухих детей. Неслышащие отстают от своих сверстников в психофизическом развитии на один–три года [10].

## Нарушения двигательной сферы

1) Отставание уровня развития кондиционных способностей [6] от нормы: в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качествах – от 12 до 30%.

2) Отставание уровня развития координационных способностей [9] от нормы:

- в статическом равновесии – до 30%, в динамическом – до 21%;
- неуверенность движений, особенно при овладении навыком ходьбы.

3) Относительно низкий уровень ориентировки в пространстве.

4) Замедленная скорость выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом.

5) Речь не участвует в процессе решения наглядных задач, отсутствует планирующая функция речи.

### Причины для использования АФК к стимуляции речи [8, 10]

1) Совпадение элементов речи и движения: напряжения, интенсивности, ритма и пространственной направленности.

2) Адаптивная физическая культура способствует регулировке пространственных, временных и динамических параметров движений, что позволяет наиболее эффективно обсуждать задачи по перемещению тела и предметов в пространстве.

3) Движения вызывают спонтанный голос и слуховое осознание своего голоса.

### Средства АФК

(физические упражнения [7])

1. **Основные виды движений.** Необходимо научить детей с нарушением слуха правильно и уверенно выполнять упражнения в изменяющихся условиях повседневной жизни (табл. 1).

## Примеры основных видов движений

Основной вид движения	Коррекционная направленность
<b>Прыжки [5]</b>	
Прыжки через предметы, расположенные на одинаковом и разном расстоянии	Дифференцировка расстояния и усилий, глазомер, чувство ритма
Прыжки на одной ноге (левой, правой)	Динамическое равновесие, согласованность движений рук и ног
Прыжки на двух ногах на батуте	Преодоление чувства страха, дифференциация динамических и пространственных параметров, чувство ритма
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Координация движений, дифференцирование пространственных и динамических усилий
Прыжок в длину с разбега толчком одной ногой	Координация движений, согласование движения рук и ног, усвоение темпа и ритма
Прыжок вверх с места с доставанием предмета	Дифференцирование мышечных усилий, пространства, глазомер
Прыжок в высоту с разбега	Согласование движений рук и ног, дифференцирование мышечных усилий, координация движений
Спрыгивание со скамейки (10–30 см) с приземлением в указанное место	Дифференцирование мышечных усилий, пространственных параметров движения
Впрыгивание на гимнастические маты (высота 15–45 см)	Согласование движений рук и ног, дифференцирование мышечных усилий и пространственных параметров
<b>Бег [2]</b>	
Бег на 5/10/30 м	Координация движений, согласование движений рук и ног
Бег через кирпичики (высота 5–15 см)	Преодоление чувства страха, дифференцирование расстояния, ритма
Бег с изменением направления по сигналу	Концентрация внимания, развитие слухового восприятия, дифференцирование пространственных параметров
Бег по кругу (вправо, влево) с изменением диаметра круга	Дифференцирование мышечных усилий, динамическое равновесие, согласование движений рук и ног
Бег из различных исходных положений (присед, сед, сед спиной к направлению движения, лежа)	Координация движения, концентрация внимания, развитие слухового восприятия

Основной вид движения	Коррекционная направленность
Бег по сигналу, догоняя партнера	Концентрация внимания, развитие слухового восприятия, пространственное дифференцирование
Челночный бег 3×10 м	Ориентировка в пространстве, концентрация внимания
<b>Метание [3]</b>	
Метание мешочка (150 г) на дальность (правой и левой рукой)	Дифференцирование пространственных и мышечных усилий, координация движения
Метание мешочка в горизонтальную и вертикальную цель	Дифференцирование динамических параметров, мышечных усилий
Метание различных по весу и диаметру снарядов на дальность и в цель	Дифференцирование динамических усилий, координация движения

## 2. Упражнения для развития равновесия

Коррекция функции равновесия проводится с использованием упражнений на уменьшенной площади опоры, поднятой опоре, в балансировке (табл. 2).

Таблица 2

### Примеры упражнений для коррекции и развития равновесия

Физическое упражнение	Количество подходов	Дозировка	
		4–5 лет	6–7 лет
Стойка на носках, руки внизу	3	10 с	15 с
Стойка на правой (левой) ноге, руки внизу	4	10 с	15 с
Ходьба с мешочком на голове, по дорожке шириной 15–25 см	3	2–3 м	3–5 м
Ходьба с перешагиванием реек координационной лестницы на полу	3	2 м	3 м
Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	3	3–4 м	до 5 м
Бег вверх-вниз по наклонной доске или гимнастической скамейке	3	3–4 м	4–5 м
Балансировка на набиваемых мячах (3 кг)	3–5	10–15 с	до 30 с
Ходьба по канату на полу вдоль и приставными шагами поперек, руки в стороны	1–2	2–3 м	4–5 м

## 3. Упражнения на коррекцию вестибулярных нарушений

Выполнение этих упражнений требует предварительного разучивания техники (табл. 3).

### Примеры упражнений для коррекции вестибулярной функции

Физическое упражнение	Количество подходов	Дозировка	
		4–5 лет	6–7 лет
Ходьба и бег с остановками по сигналу	1	1,5–2 мин	2 мин
Челночный бег	3–5	8 м	10 м
Подскоки с остановкой по сигналу	1	1,5–2 мин	2 мин
Подскоки вперед с остановкой и движением в противоположную сторону	1	1,5–2 мин	2 мин
Перекаат со спины на живот – «бревнышко»	2	4–5 м	5–6 м
«Бревнышко» с последующей ходьбой по линии (бревну, гимнастической скамейке)	2	4–5 м	5–6 м

#### 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжковые упражнения выполняются на двух ногах, боком (левым/правым) на двух ногах, на одной (левой/правой) ноге, на двух ногах с усложнением задания [5]. Перед каждым упражнением – отдых продолжительностью 20–30 с (табл. 4).

Таблица 4

### Примеры прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых способностей

Физическое упражнение	Количество подходов	Дозировка	
		4–5 лет	6–7 лет
Прыжки на двух ногах через поролоновые кирпичики	2–3	4–6	8–10
Прыжки боком (правым, левым) на двух ногах через поролоновые кирпичики	1–2	–	8–10
Прыжки на правой/левой ноге	1–2	–	6–8

Для развития скоростно-силовых упражнений [6] используются также упражнения с набивным мячом весом 0,5–1 кг в парах: броски мяча сверху, снизу, от груди, стоя спиной к партнеру, из положения сидя.

#### 5. Подвижные игры [4, 10]

Подвижные игры для детей с нарушением слуха позволяют развивать:

- внимание («Три стихии – земля, вода, воздух»);
- скорость двигательной реакции, внимание, навыки счета и произношения слов, умение различать цвет и форму геометрических фигур («Запрещенный цвет»);
- воображение, фантазию, мелкую моторику, координационные способности («Веревоочка»);
- навыки ловли и передачи мяча, умение ориентироваться в пространстве («Догони меня»);

- ловкость и ориентировку по цвету, навыки коллективных действий, фантазию и воображение («Цветные палочки»);
- мышление, ориентировку во времени («Часы»).

При выполнении физических упражнений следует **придерживаться последовательности**, представленной на рисунке.

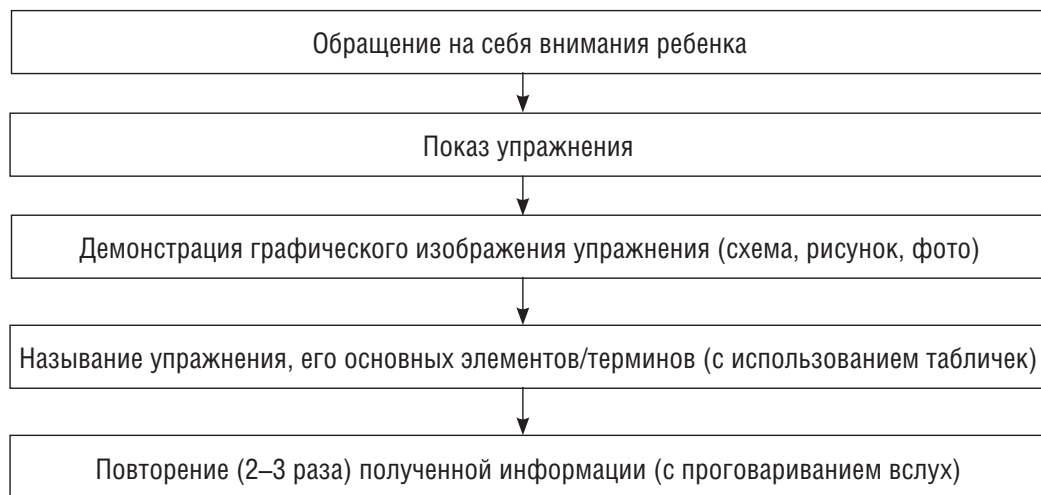


Рис. Последовательность выполнения физического упражнения с детьми с нарушением слуха

Существует ряд **дополнительных требований к проведению занятия** по АФК у детей с нарушением слуха [8]:

- знание основных и сопутствующих заболеваний и медицинских рекомендаций;
- дозировка физической нагрузки в соответствии с уровнем физической подготовленности;
- чередование специальных коррекционных упражнений с общеразвивающими;
- активизация мышления, познавательной деятельности, понимания речи;
- постоянный разговор с детьми, комментарии (вслух) всех действий;
- разговор должен быть замедленным, с отчетливым произношением слов чуть громче, чем обычно, но без перехода на крик (ребенок воспринимает речь не только на слух, но и чувствует вибрацию воздуха от голоса);
- говорить так, чтобы дети видели лицо педагога (мимика и движения губ помогают им понять слова);
- говорить на близком расстоянии – так речь становится не только громче, но и разборчивей (меньше заглушается окружающими шумами).

#### **Способы и приемы общения с детьми, имеющими нарушение слуха, на занятиях по АФК**

- Система специальных жестов;
- дактильная речь;

○ указания даются с помощью карточек и рисунков (название движения, основные моменты техники и направление, схемы двигательного действия, выполнение под счет).

Таким образом, АФК создает условия общественной деятельности ребенка, включая овладение им речью, с использованием специфических средств и методов, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением слуха.

*(Продолжение следует.)*

## Источники

1. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Адаптивная физическая культура // Дошкольное воспитание. 2022. № 2.
2. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Бег // Дошкольное воспитание. 2020. № 8.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Метание // Дошкольное воспитание. 2020. № 12.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Подвижная игра // Дошкольное воспитание. 2021. № 1.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Прыжки // Дошкольное воспитание. 2020. № 9.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая подготовка // Дошкольное воспитание. 2018. № 6.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое упражнение // Дошкольное воспитание. 2019. № 1.
8. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / Под общ. ред. проф. С.П. Евсева. М.: Советский спорт, 2014.
9. 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.
10. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2003.

## Encyclopedia of physical culture of the child. Hearing impaired children

Alexsandr P. Shcherbak,  
Yaroslavl, Russia

**Abstract.** The article reveals the features of adaptive physical education classes with deaf, hearing impaired and late-deaf children. The lists of tasks, disorders of the motor sphere, corrective physical exercises are presented. The requirements for conducting adaptive physical culture lessons are described.

**Keywords:** adaptive physical culture, hearing impairment, approximate adapted basic educational program, means, methods, forms of educational activity.

