

Энциклопедия физической культуры ребенка. Дети с задержкой психического развития

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. № 1–7.

Аннотация. В статье раскрыты особенности занятий адаптивной физической культурой с детьми с задержкой психического развития. Представлены перечни особенностей развития и соответствующих им образовательных задач. Описаны ожидаемые результаты занятий физическими упражнениями с детьми младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группы.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, задержка психического развития, примерная адаптированная основная образовательная программа, задачи, ожидаемые результаты.

Образовательная деятельность детей с задержкой психического развития (далее – ЗПР) предполагает использование средств *адаптивной физической культуры* (далее – АФК) [1].

Задачи и содержание АФК определяются примерной адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования детей с *задержкой психического развития* (одобрена 07 декабря 2017 г. решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию) [10].

Трудности физической реабилитации детей с ЗПР в значительной степени обусловлены сложной структурой и степенью тяжести дефекта, что проявляется в отставании развития психомоторных функций, общей и мелкой моторики, координационных способностей. Формирование двигательных навыков и техники основных видов движений запаздывает; наблюдается замедление развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Недостатки психомоторики проявляются в незрелости произвольной регуляции движений, недостатках моторной памяти, пространственной организации движений.

Задачи АФК [9, 10].

- Развитие общей и мелкой моторики;
- овладение основными видами движений (накопление и обогащение двигательного опыта детей);
- воспитание кондиционных (силовых, скоростных способностей, выносливости и гибкости) и координационных способностей;
- развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.

Занятия АФК предполагают достижение детьми с ЗПР следующих **результатов** [10].

Дети 3–4 лет

- Способны к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений;
- сохраняют правильную осанку в различных положениях по напоминанию взрослого, удерживает ее непродолжительно;
- ходят и бегают свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног [8];
- выполняют двухчастные общеразвивающие упражнения со спортивным инвентарем и без него с четким сохранением разных исходных положений в медленном (среднем, быстром) темпе с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево);
- уверенно коллективно выполняют основные виды движений [2–6, 8] в общем темпе, демонстрируя в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах; быстро реагируют на сигналы, переключаясь с одного движения на другое;
- легко находят свое место при совместных построениях в колонну, шеренгу, круг, ориентируясь в пространстве [7];
- могут сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении) [7];

- могут самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий;
- проявляют инициативность, с большим удовольствием участвуют в подвижных играх, соблюдая правила;
- пользуются физкультурным оборудованием и инвентарем;
- стремятся к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности;
- получают удовольствие от двигательной деятельности.

Дети 4–5 лет

- Умеют строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях [7];
- выполняют четырехчастные общеразвивающие упражнения (меняя исходное положение, темп) со спортивным инвентарем с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны вправо, влево;
- бегают свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног, выполняя активный толчок и вынос маховой ноги [2];
- прыгают, энергично отталкиваясь ногами, с махом руками: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе, ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; с продвижением вперед; в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); через предметы высотой 5–10 см; в длину с места; вверх с места на высоту 15–20 см [6];
- ползают разными способами; пролезают между рейками лестницы, поставленной боком; ползают с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату [5];
- лазают по гимнастической стенке чередуясь шагом, не пропуская реек и выполняя хват перекладины; перелезают с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек [3];
- метают мешочки с песком, мячи диаметром 15–20 см; ловят мяч с расстояния 1,5 м двумя руками одновременно, отбивают его об пол не менее пяти раз подряд; энергично отталкивают мяч при катании и бросании [4];
- сохраняют равновесие и правильную осанку после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности;
- согласовывают движения, ориентируясь в пространстве;
- соблюдают правила (реагируют на сигналы и команды), активно участвуя в подвижных играх;
- катаются на санках (поднимаются с санками на горку, скатываются с горки, тормозят при спуске; катают друг друга на санках);
- пользуются спортивным инвентарем и оборудованием в свободное время.

Дети 5–6 лет

- Стремятся к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества (быстроту, силу, ловкость, гибкость и выносливость);
- осознанно соблюдают технику физических упражнений, контролируя правильное положение тела;
- выполняют четырехчастные, шестичастные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным движением рук и ног, одноименной и разноименной координацией, с различными предметами;
- ходят энергично с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры [8];
- бегают на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа [2];
- прыгают: в длину и высоту; через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся), через короткую скакалку (вращая ее вперед и назад) [6];
- выполняют 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 на месте (не менее 10 раз подряд) 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 на дальность (5–9 м) и в цель (горизонтальную, вертикальную на расстоянии 3,5–4 м) прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо [4];
- ползают на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке; подтягиваются на скамейке с помощью рук; перелезают через предметы (скамейки, бревна); подлезают под дуги, веревки (высотой 40–50 см) [5];
- лазают по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног [3];
- участвуют с удовольствием в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах;
- участвуют в спортивных играх: городки, баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
- свободно и вариативно используют основные движения в самостоятельной деятельности;
- активно осваивают новые упражнения; замечают успехи и ошибки в технике выполнения; сочувствуют спортивным поражениям и радуются победам;
- помогают взрослым готовить и убирать спортивное оборудование и инвентарь.

Дети 6–7 лет

- Самостоятельно, быстро и организованно выполняют построение и перестроение во время движения;
- выполняют четырехчастные, шестичастные, восьмичастные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах;
- выполняют физические упражнения точно, выразительно, с должным напряжением из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами;
- выполняют различные виды ходьбы: обычную, гимнастическую, скрестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед, приставным шагом вперед и назад, с закрытыми глазами [8];
- бегают, энергично работая руками и сохраняя скорость и заданный темп, направление, равновесие; способны преодолевать препятствия (высотой 10–15 см), спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну [2];
- ритмично прыгают, группируясь в полете, сохраняя устойчивое равновесие при приземлении; подпрыгивают на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо-влево, сериями с продвижением вперед; перепрыгивают небольшие препятствия; выполняют 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); прыгают через короткую скакалку разными способами (на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; через длинную скакалку (пробегают под вращающейся скакалкой, перепрыгивают через нее с места, вбегают под вращающуюся скакалку, перепрыгивают через нее); из обруча в обруч [6];
- подтягиваются лежа на скамейке различными способами; проползают под гимнастической скамейкой, под несколькими спортивными снарядами;
- лазают по наклонной и вертикальной лестницам, канату, шесту;
- осваивают разные виды метания, могут отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами, метать вдаль, в горизонтальную и вертикальную цель разными способами [3];
- сохраняют динамическое и статическое равновесие: в ходьбе по гимнастической скамейке и бревну 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;
- могут стоять на носках, на одной ноге, закрыв по сигналу глаза, на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, делать фигуру;

- сочетают разные виды движений: бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях [2–6, 8];
- могут организовать знакомые подвижные игры и эстафеты с подгруппой сверстников;
- осваивают упрощенные формы спортивных игр:
 - ✓ городки (выбивают городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит);
 - ✓ баскетбол (забрасывают мяч в баскетбольное кольцо; передвигаются с мячом, передавая друг другу; вбрасывают мяч в игру двумя руками из-за головы); футбол (знают способы передачи и ведения мяча);
 - ✓ настольный теннис (умеют правильно держать ракетку, ударять по шарик, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить шарик в игру, отбивать его после отскока от стола);
 - ✓ бадминтон (умеют правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру);
 - ✓ хоккей (ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота);
- передвигаются на лыжах скользящим ходом, поднимаются и спускаются с горы в низкой и высокой стойке;
- могут кататься на коньках (сохраняют равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, выполняют скольжение и повороты);
- умеют кататься на самокате (отталкиваются одной ногой);
- плавают (скользят в воде на груди и спине, погружаются в воду);
- катаются на велосипеде (по прямой, по кругу, «змейкой», умеют тормозить).

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

Педагогу необходимо постоянно уделять внимание воспитанию у детей с ЗПР осознанного отношения к физическим упражнениям, используя метод убеждения, упражнения и скрытой педагогической оценки.

Таким образом, адаптивная физическая культура обеспечивает восстановление (в том числе коррекцию и компенсацию) нарушенных или временно утраченных функций организма ребенка с ЗПР, его способностей к общественной деятельности с использованием специфических средств и методов, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

(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. Лазанье // Дошкольное воспитание. 2020. № 11.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Метание // Дошкольное воспитание. 2020. № 12.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Ползание // Дошкольное воспитание. 2020. № 10.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Прыжки // Дошкольное воспитание. 2020. № 9.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Строевые упражнения // Дошкольное воспитание. 2020. № 5.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Ходьба // Дошкольное воспитание. 2020. № 7.
9. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / Под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2014.
10. 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.

Encyclopedia of physical culture of the child. Children with mental retardation

Alexander P. Shcherbak,
Yaroslavl, Russia

Abstract. The article reveals the features of adaptive physical culture lessons by children with mental retardation. Lists of developmental features and corresponding educational tasks are presented. The expected results of physical exercises by children of junior, middle, senior and preparatory groups are described.

Keywords: adaptive physical culture, mental retardation, approximate adapted basic educational program, tasks, expected results.

