

Энциклопедия физической культуры ребенка. Дети с умственной отсталостью

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. № 1–9.

Аннотация. В статье раскрыты особенности занятий адаптивной физической культурой детьми с умственной отсталостью. Представлены особенности двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями в зависимости от степени умственной отсталости. Перечислены задачи, условия их решения и средства адаптивной физической культуры. Описаны методы формирования знаний, обучения двигательным действиям, воспитания физических качеств, личности и психического регулирования.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, умственная отсталость, примерная адаптированная основная образовательная программа, задачи, средства, методы.

Образовательная деятельность для детей с умственной отсталостью предполагает использование средств **адаптивной физической культуры** (далее – АФК) [1].

Задачи и содержание АФК определяются примерной адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Эта программа была одобрена 07 декабря 2017 г. решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

Особенности двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями в зависимости от степени умственной отсталости [10]

Легкая степень (70–80% от общего количества детей с нарушениями интеллекта)

- Отставание от нормально развивающихся сверстников по всем показателям психомоторного развития (особенно координационных способностей) – позже начинают ходить, говорить, овладевать навыками самообслуживания;
- неловкость детей, физическая слабость, частые болезни.

Умеренная степень

- Поражение коры больших полушарий и нижележащих отделов;
- задержка в младенческом возрасте способности держать голову, самостоятельно переворачиваться, сидеть;
- освоение ходьбы после трех лет;
- трудности формирования навыков самообслуживания;
- невозможность вести самостоятельный образ жизни, необходимость в опеке.

Тяжелая степень

- 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);
- замедленность движений;
- наличие пороков развития скелета, черепа, конечностей, кожных покровов, внутренних органов.

Глубокая степень

- Нарушения статических и моторных функций: задержка в проявлении дифференцированной эмоциональной реакции, неадекватная реакция на окружение, позднее появление стояния, ходьбы;
- тяжелые нарушения моторики, большинство детей почти неподвижны;
- наличие расстройств урологических функций;
- неспособность или небольшая способность заботиться об основных потребностях;
- отсутствие элементарных гигиенических навыков и самообслуживания.

Задачи АФК детей дошкольного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) [1]

- Физическое и интеллектуальное развитие способностей ребенка;
- совершенствование его двигательной активности;
- формирование здорового образа жизни;
- социальная адаптация.

При решении задач следует помнить, что дети с нарушениями интеллекта отстают в своем развитии от сверстников на один–три года.

Требуется создать **условия для коррекции** [10]:

- основных видов движений [2–4, 6, 7, 9];
- координационных способностей – точности движений в пространстве, во времени; ритма движений; пространственной ориентировки; равновесия и др.;
- свойств внимания (объем, концентрация, интенсивность, переключаемость, устойчивость, распределение);
- памяти – кратковременной, оперативной, долговременной, зрительной, слуховой, моторной, образной, словесно-логической, произвольной и др.;
- мышления – наглядно-действенного, наглядно-образного, абстрактного (словесно-логического).

Средства АФК

Метание [4] – один из первых видов двигательной активности ребенка еще до прямохождения связан с хватательными движениями. 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». В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук.

Строевые упражнения [8] направлены на организацию деятельности детей в процессе адаптивного физического воспитания. В ходе построения они учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции. Наряду с этим умственно отсталый ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

Общеразвивающие упражнения [5] способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию двигательных способностей. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность функциональных систем (прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной), укрепляют мышцы.

Ходьба [9] направлена на развитие способности целенаправленно перемещать свое тело в пространстве. Формируются умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, согласовывать движения рук и ног, слухо-двигательная и зрительно-двигательная координация.

Бег [2] также способствует целенаправленному перемещению тела в пространстве. Позволяет ребенку 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.

Прыжки [7] направлены на развитие способности перемещать свое тело в пространстве, преодолевать препятствия. Прыжки – одно из наиболее эффективных упражнений развития скоростно-силовых способностей. 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, сосредоточиться и собраться с силами.

Ползание, лазанье [3, 6] направлены на развитие и совершенствование двигательных способностей (в первую очередь ловкости), укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения оказывают положительное влияние на формирование взаимодействия движений рук и ног. Учитывая, что многие умственно отсталые дети в своем развитии минуют этап ползания, следует целенаправленно восполнить этот пробел.

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

Плавание оказывает колоссальное стимулирующее воздействие на растущий организм ребенка. Физические свойства водной среды, в частности, ее плотность, оказывают специфическое влияние на функции кровообращения, дыхания, кожные рецепторы. Плавание закаливает, тренирует вестибулярный аппарат.

Методы АФК [1, 10]

Методы формирования знаний

- Объяснение, описание, указание, суждение, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьба, беседа;
- сопряженная речь (проговаривание хором);
- невербальная передача информации (мимика, пластика, жесты, условные знаки);
- использование иллюстраций, схем, плакатов, видеофильмов;
- рисование;
- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения.

Методы и способы обучения двигательным действиям

- Рачлененно-конструктивное упражнение, предполагающее изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;

- целостно-конструктивное упражнение при изучении несложного упражнения целиком;
- использование подводящих и имитационных упражнений;
- варьирование техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, скорости, усилий, направления, траектории, амплитуды;
- использование помощи, страховки, сопровождения для безопасности, преодоления неуверенности, страха.

Методы и способы воспитания физических качеств

- Стандартное упражнение (повторение одного и того же физического упражнения);
- переменное упражнение (чередование различных физических упражнений);
- изменение внешних условий выполнения упражнений (в помещении, на открытых площадках).

Методы воспитания личности

- Приучение, убеждение (диалог, совет, мнение, рекомендация, требование, суждение), личный пример педагога, специальные тренинги, позитивные виды оценивания деятельности (одобрение, похвала, благодарность), общение в коллективе.

Методы психического регулирования

- Доброжелательный стиль общения, открытость педагога, 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;
- учет реального состояния и индивидуальных возможностей ребенка;
- примирительные акты в случае конфликтов, возникающих вследствие неустойчивого психического состояния, неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания.

Таким образом, адаптивная физическая культура обеспечивает восстановление (в том числе коррекцию и компенсацию) нарушенных или временно утраченных функций организма ребенка с умственной отсталостью, 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. Общеразвивающие упражнения // Дошкольное воспитание. 2020. № 6.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Ползание // Дошкольное воспитание. 2020. № 10.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Прыжки // Дошкольное воспитание. 2020. № 9.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Строевые упражнения // Дошкольное воспитание. 2020. № 5.
9. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Ходьба // Дошкольное воспитание. 2020. № 7.
10. 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.

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

Alexander P. Shcherbak,
Yaroslavl, Russia

Abstract. The article reveals the peculiarities of adaptive physical culture lessons by children with mental retardation. The features of the motor sphere of children with intellectual disabilities, depending on the degree of mental retardation, are presented. The tasks, conditions for their solution and means of adaptive physical culture are listed. Methods of knowledge formation, motor actions training, physical qualities, personality and mental regulation training methods are described.

Keywords: adaptive physical culture, mental retardation, approximate adapted basic educational program, tasks, means, methods.

