

**МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Корж, Е.А., Еркеева Е.А.

МОУ «Детский сад № 254 Тракторозаводского района Волгограда»

Россия, г. Волгоград

Аннотация: в тексте статьи проводится практические и методические рекомендации. Авторы дают рекомендации по организации педагогического процесса. Они касаются развития физических качеств, коррекции нарушений в развитии.

Ключевые слова: физические качества, дети с задержкой психического развития.

**METHODICAL AND PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR THE
DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY IN CHILDREN WITH THE DELAY OF
MENTAL DEVELOPMENT**

Korzh, E.A., Erkeeva E.A.

MOU "Kindergarten No. 254 Traktorozavodsky district of Volgograd"

Russia, Volgograd

Annotation: practical and methodical recommendations are made in the text of the article. The authors give recommendations on the organization of the pedagogical process. They concern the development of physical qualities, the correction of violations in development.

Key words: physical qualities, children with mental retardation.

Ведущим нарушением двигательного характера у детей с задержкой психического развития, является низкий уровень сформированности координационных способностей [1,3]. Данное обстоятельство ориентирует организацию коррекционно-педагогического воздействия через акцентированное развитие именно этого физического качества. Это означает, что все подобранные средства для воспитания основных физических качеств детей с ЗПР должны иметь координационную направленность. В педагогическом процессе необходимо обеспечить методические условия для сопряженного развития физических качеств [1,2].

Так, к примеру, развитие скоростных качеств у детей можно совмещать с формированием способности к ориентировке в пространстве. Для этого подойдут различные варианты челночного бега, слаломного бега, игровые задания с разворотами и сменой направления бега.

Выполнение упражнений статодинамического характера обеспечит формирование силовых качеств и способности к дифференцировке мышечных усилий. С этой целью необходимо использовать такие упражнения как выполнение махов, подъемов, приседаний в максимальную и в половину заданной амплитуды, удержания ног на весу с различным углом их подъема и пр. В данной ситуации целесообразно учитывать и возраст детей. Так в младшей возрастной группе силовые качества лучше всего развивать при помощи упражнений с собственным весом. В старшей же возрастной группе допустимо наличие небольших отягощений. Данные упражнения должны использоваться только в рамках непосредственно организованной двигательной деятельности.

Воспитание выносливости можно осуществлять в условиях выполнения сложно координационной полосы препятствий и т.д. Она может быть построена на основе выполнения различных вариантов бега, перемещений по гимнастической стенке,

выполнения прыжков на различные расстояния и пр. Ее содержание полностью определяется возрастом детей – чем младше дети, тем меньше объем двигательного задания и соответственно наоборот. Эффективность выполнения сложно координационной полосы препятствий значительно повысится в рамках использования игрового метода. Анализ практических наработок показал высокую эффективность игровых сюжетов на тему профессиональной деятельности, природного мира и пр. Сложно координационную полосу препятствий очень хорошо использовать в рамках прогулок.

При сопряженном развитии гибкости и координации движений в наибольшей степени формируется внутримышечная координация и способность к дифференцировке мышечных усилий. С этой целью необходимо так же использовать игровой метод. Здесь подойдут такие задания как «достань до игрушки», «выгнись как кошечка» и т.д.

Подобранные средства сопряженного развития физических качеств детей с ЗПР должны использоваться во всех формах педагогического процесса – как в физкультурных занятиях, так и в физкультминутках, двигательных динамических паузах, прогулках и т.д.

Определенные ориентиры по воспитанию физических качеств задает двигательный режим дня детей. Так координационные способности необходимо развивать в первой половине дня, что обусловлено высокой психофизической работоспособностью детей. Аналогичные требования относятся и к воспитанию общей выносливости, гибкости и скоростных качеств детей с ЗПР. А вот задачи формирования силовых качеств, специфических видов выносливости могут найти свое решение и во второй половине дня.

Большую результативность в решении задач развития физических качеств детей с ЗПР принесет педагогическое взаимодействие между инструктором по физическому воспитанию и педагогами, работающими с детьми, а так же их родителями.

Так педагоги должны использовать в практике своей работы физкультминутки, динамические паузы, побудки координационной направленности. В физкультминутках найдет свое применение мелкомоторная гимнастика, гимнастика мозга, простейшие танцевальные композиции. В данном отношении физкультминутки можно разделить на группы, готовящие к предстоящей интеллектуальной деятельности (гимнастика мозга), и восстанавливающие после нее (элементарные двигательные игры). В динамических паузах педагоги могут использовать простейшие танцевальные композиции, несложную полосу препятствий. Содержание гимнастики после сна может составить корректирующая гимнастика, выполняемая под музыкальное сопровождение.

Большой спектр педагогических задач можно решить в рамках пребывания ребенка в домашних условиях. Здесь можно целенаправленно развивать все проявления координационных способностей – мелкомоторную координацию, ориентировку в пространстве, способность к удержанию равновесия, к согласованию движений. Содержание домашних заданий могут составить комплексы гимнастики мозга, сочетания речевых и двигательных заданий (стихи, выполняемые под текст стихотворения), простейших танцевальных композиций, полосы препятствий. Они могут быть как индивидуальными, так и обще групповыми. Анализ и обобщение практической деятельности в этом направлении показал, что весьма удобным способом педагогического взаимодействия между педагогом по физическому воспитанию и родителями воспитанников, является интернет-связь. Необходимые комплексы упражнений выставляются на сайт дошкольного учреждения, к которым родители имеют свободный доступ с домашних компьютеров.

Необходимо так же отметить, что высокую эффективность принесет взаимодействие с узкими специалистами. Так в практике работы логопеда (в

физкультурных паузах) могут использоваться всевозможные двигательные задания, формирующие ритмичность двигательных действий. В практике работы психолога могут использоваться двигательные этюды на удержание равновесия, формирование внутримышечной координации, способности к согласованию двигательных действий.

Обобщение практического опыта показало, что наиболее удобной формой контроля за развитие физических качеств детей с задержкой психического развития является индивидуальный дневник. В нем инструктор по физическому воспитанию отмечает динамику необходимых параметров в течение календарного года.

Использование разработанных средств формирования физических качеств детей дошкольного возраста с ЗПР предполагает их оформление в игровую двигательную деятельность. Подобранные средства должны сочетаться с программным материалом, рекомендуемым для физкультурного образования этой категории детей.

Для включения в состав общепринятых средств адаптивного физического воспитания детей с ЗПР отдельных развивающих программ и последующего формирования из них комплекса общей целевой направленности, целесообразно экспериментальным путем выявить степень их воздействия на формирование отдельных физических качеств. Полученные далее программы можно будет варьировать в педагогическом процессе, в зависимости от цели воспитания физических качеств.

Процедуре применения разработанных комплексов в обязательном порядке предшествует мониторинг физической подготовленности детей. Он должен быть направлен на определение сформированности основных физических качеств, с акцентированным и углубленным определением уровня развития координационных способностей.

Более высокий эффект решения задач развития физических качеств детей будет достигнут на основе использования дифференцированного подхода. Он предполагает разделение детей на следующие подгруппы:

- 1) с высоким уровнем развития выносливости, общей работоспособности и недоразвитием координации движений;
- 2) с высоким уровнем развития силовых способностей и недоразвитием координации движений;
- 3) с высоким уровнем развития скоростных и скоростно-силовых способностей и с низким уровнем развития общей выносливости и координации движений.

Литература:

1. Максимова, С. Ю. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с задержкой психического развития на основе музыкально-двигательной деятельности: монография / С.Ю. Максимова. – ГАОУ ДПО «СарИПКиПРО». – Саратов, 2013. – 300 с.
2. Максимова, С.Ю. Модель музыкально-двигательного адаптивного физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, Н.А. Фомина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2017. - № 1. С. 63-65.
3. Орлова, Е. А. Клиническая психология : учебник для бакалавров / Е. А. Орлова, Н. Т. Колесник; отв. ред. Г. И. Ефремова. – М. : Издательство ЮРАЙТ, 2012. – 363 с.

Annotation: practical and methodical recommendations are made in the text of the article. The authors give recommendations on the organization of the pedagogical process. They concern the development of physical qualities, the correction of violations in development.