

Активизация развития дошкольников с ЗПР средствами физической культуры

С.Ю. Максимова

Проблема задержки психического развития (ЗПР) обращает на себя все больше внимания, поскольку с каждым годом растет число детей, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья, которые не могут не сказываться на дальнейшем становлении личности. В связи с этим нам представляется неоспоримой необходимость оказания ранней коррекционно-педагогической помощи детям с ЗПР, а также подбора наиболее эффективных средств и методов для

выведения их на уровень возрастной нормы. Является научно обоснованным тот факт, что средствами физической культуры возможно осуществлять коррекцию имеющихся отклонений в развитии, решать вопросы благоприятного воздействия на психофизический статус детей, расширять их познавательные интересы.

На базе ДОО компенсирующего типа № 220 г. Волгограда (заведующая Н.С. Рыкунова) апробируется программа физического воспитания для дошкольников с ЗПР. Приведем один из вариантов физкультурного занятия для детей 3–4 лет по экспериментальной программе.

«Веселый флажок»

Задачи:

1) совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков из обруча в обруч, подлезания под дугу;

2) развивать координацию движений, гибкость, скоростно-силовые качества;

3) закрепить знание цвета у детей.

Инвентарь: флажки разного цвета, гимнастическая скамейка, маленькие обручи такого же цвета, как и флажки, дуги для подлезания, массажные коврики.

I. Подготовительная часть.

1. Построение, приветствие. Педагог рассказывает детям, чем они будут сегодня заниматься, показывает разноцветные флажки и просит назвать, какого они цвета (желательно использовать не более 3–4 цветов). Затем педагог раздает детям по два одинаковых флажка и тем самым делит их на подгруппы.

2. Ходьба по кругу:

- с отмахкой рук;
- на носках, флажки наверху;
- на пятках, флажки за спиной.

Во время ходьбы спину держать прямо, смотреть перед собой, движения выполнять под энергичный счет.

3. Бег по кругу:

- флажки в стороны;
- флажки внизу;
- с отмахкой флажков наверху.

Во время бега соблюдать дистанцию.

4. Ходьба с восстановлением дыхания:

- 1–2 – поднять флажки через стороны вверх, вдох;
- 3–4 – опустить флажки вниз, выдох.

5. Перестроение в три колонны.

II. Основная часть.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений:

1) И.П. – флажки внизу;

1–2 – помахать флажками над головой;

3–4 – опустить флажки вниз.

2) И.П. – флажки в стороны;

1–2 – скрестить руки на груди, обнять себя;

3–4 – развести руки в стороны;

3) И.П. – стойка ноги врозь, флажки в стороны;

1–2 – наклон вправо;

3–4 – наклон влево;

4) И.П. – флажки над головой;

1–2 – присесть, флажками коснуться пола;

3–4 – подняться, помахать флажками над головой;

5) И.П. – флажки внизу;

– выполнять прыжки на двух ногах с отмахкой флажков наверху;

6) дыхательное упражнение:

И.П. – флажки в стороны;

1–2 – скрестить руки на груди, обнять себя, выдох;

3–4 – развести руки в стороны, вдох.

Все упражнения повторить 6–8 раз, во время выполнения голову поворачивать в сторону флажков, глазами следить за их работой. Для большей эмоциональности можно включить ритмичную веселую музыку.

2. Преодоление полосы препятствий:

– прыжки из обруча в обруч;

– подлезание под дугу;

– ходьба по гимнастической скамейке;

– ходьба по массажным коврикам.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, дети садятся на скамейку.



ку. Педагог прячет за спиной флажки и достает их по одному. Ребенок, чей цвет предъявил педагог, выполняет задание (флажки из рук не выпускаются). Можно вызывать для преодоления полосы препятствий «носителей» сразу двух цветов. Желательно, чтобы дети называли каждый цвет, а также участвовали в обсуждении действий товарищей. Каждый ребенок должен выполнить задания 2–3 раза.

3. Подвижная игра «Найди свой домик».

Дети бегают по залу с флажками и по сигналу должны запрыгнуть в обруч такого же цвета, как и их флажки.

III. Заключительная часть.

1. Растирание кистей, разминание каждого пальчика.

2. Мелкомоторная гимнастика «Водичка»:

Водичка, водичка
(помахать расслабленными кистями),
Умой мое личико
(имитация умывания),
Чтобы глазки блестели
(показать пальцами глаза),
Чтобы щечки краснели
(показать щеки),
Чтоб смеялся роток
(показать рот),
Чтоб кусался зубок
(сгибать и разгибать пальчики).

Светлана Юрьевна Максимова – канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Волгоградской государственной академии физической культуры.