

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТНР

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Учет особенностей двигательной сферы детей дошкольного возраста с ТНР в процессе физического воспитания.
2. Коррекционная направленность занятий по физическому воспитанию.
3. Значение и использование физминуток в коррекционно-педагогической работе.
4. Организация двигательного режима, распределение двигательной активности в течение дня.
5. Формы и методы работы по формированию основ здорового образа жизни.

Основные понятия:

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Физическая культура – наиболее общее понятие, просматривающееся как часть общей культуры человека. Совокупность материальных и духовных ценностей общества, которые накоплены, создаются и используются для физического совершенствования людей.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень, гармонического и физического развития, здоровья, физической подготовленности человека, оптимально соответствующей требованиям общества, профессии.

Физическое развитие – биологический процесс становления и изменения строения и функций организма человека. (В узком смысле – антропометрические и биометрические показатели (рост, масса тела, осанка)).

1. Учет особенностей двигательной сферы детей дошкольного возраста с ТНР в процессе физического воспитания

Детям с ТНР наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще и некоторое **отставание в развитии двигательной сферы.**

У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде:

- плохой координации сложных движений;
- неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений;
- снижения скорости и ловкости их выполнения;
- отставания от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным ориентирам;

- нарушения последовательности элементов действия, опущение его составных частей;
- недостаточного самоконтроля при выполнении задания.

Наибольшие трудности вызывают выполнения движений по словесной инструкции, особенно, многоступенчатой инструкциям. Дети с ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части (например, им трудны такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку).

2. Коррекционная направленность занятий по физическому воспитанию

Основными направлениями в работе руководителя физического воспитания с детьми с ТНР являются:

- коррекция общего моторного развития;
- развитие тонких двигательных координаций;
- нормализации мышечного тонуса;
- развитие статической выносливости;
- упорядочение темпа движения;
- синхронизация взаимодействия между движением и речью;
- запоминание последовательности выполнения действий, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции;
- развитие физических способностей и качеств: ловкости, быстроты, равновесия, глазомера и др.

О. Н. Онищук были разработаны рекомендации по продолжительности выполнения упражнений различной направленности в организованной двигательной деятельности детей 4–6 лет с ТНР. Данные упражнения включают в себя следующие формы и направленность физического воспитания:

- *утренняя гимнастика*: развитие скоростно-силовых способностей, координационных способностей, скоростных способностей, гибкости, функционального состояния дыхательной системы;
- *физкультминутка*: развитие функционального состояния дыхательной системы, мелкой моторики рук;
- *занятие по физическому воспитанию в зале*: развитие скоростно-силовых, координационных способностей, скоростных способностей, силовых способностей, гибкости, функционального состояния дыхательной системы;
- *занятие по физическому воспитанию на улице*: развитие скоростно-силовых, координационных способностей, скоростных способностей, силовых способностей, гибкости, функционального состояния дыхательной системы;

- *индивидуальная коррекционная гимнастика*: развитие координационных способностей;
- *корригирующая гимнастика*: развитие внимания, коррекции тревожности.

Использование речи на занятиях по физической культуре, в свою очередь, положительно влияет на развитие моторной сферы ребенка. Ритм речи, особенно стихов, поговорок, пословиц способствует развитию координации общей и тонкой произвольной моторики. Движения становятся более плавными, выразительными, ритмичными. С помощью стихотворной речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая память; стихотворная форма всегда привлекает детей своей живостью, эмоциональностью, без специальных установок настраивая детей на игру.

3. Значение и использование физминуток в коррекционно-педагогической работе

Физкультминутка – это кратковременное занятие физкультурой, обычно в течение 1-2 минут с целью снятия утомления во время длительных занятий.

Значение:

- предупреждают переутомление;
- служат средством эмоциональной разрядки;
- снимают статическую нагрузку;
- позволяют достичь наибольшего коррекционно-обучающего эффекта;
- во время физкультминуток дети с ОНР становятся более уверенными, моторно активными, усваивают правила игр, которые затем переносят в самостоятельную игровую деятельность.

Специфика использования физкультминуток в работе с детьми дошкольного возраста с ТНР:

- эффективнее развивать мелкую моторику пальцев рук, моторику артикуляционного аппарата параллельно с общей моторикой;
- в зависимости от возраста ребенка с ТНР и от темы занятия физкультминутки можно проводить один-два раза по 2-3 мин;
- при проведении следует так выбрать место, чтобы каждый ребенок видел лицо педагога, глаза и рот, мог повторять за ним мимические движения и артикуляцию;
- педагог должен хорошо видеть каждого ребенка, чтобы оценить качество выполнения движений, ритм, плавность, согласованность движений с речью;
- очень важен при проведении игр с элементами релаксации и психогимнастики правильный подбор музыкального сопровождения и текстов.

Физкультминутки классифицируются следующим образом:

1. Упражнения без речевого сопровождения:

- *Упражнения на релаксацию.*

Проводятся на каждом этапе обучения, могут сопровождаться звучанием музыки. Детям предлагается, например, сидя на своем месте за столом, положить голову на стол (на руки), закрыть глаза и представить себе ситуацию (например, летящим себя на пушистом облаке);

- *Упражнения с элементами психогимнастики.*

Задания на изображение отдельных эмоций с помощью мимики, жестов, пантомимы. Предлагаются игры этюда для выражения эмоций. Упражнения проводятся с музыкальным сопровождением.

2. Упражнения с речевым сопровождением:

- *Речевые игры фонетической направленности.*

Включаются в занятия по формированию звукопроизношения;

- *Речевые игры лексико-грамматической направленности.*

Включаются в занятия по формированию лексико-грамматических категорий.

На занятиях по физической культуре в отношении к детям с ТНР важно уделять большое внимание:

- постановке диафрагмально-речевого дыхания;
- формированию и совершенствованию координации основных видов движений, мелкой моторики рук, артикуляционной моторики;
- обогащению словарного запаса, закреплению лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы;
- развитию слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- развитию темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- формированию положительных личностных качеств ребенка.

В процессе реализации задач образовательной области «Физическая культура» педагогом решаются задачи словесной регуляции действий и функций активного внимания путем выполнения заданий, движений по образцу, наглядному показу, словесной инструкции; развития пространственно-временной организации движения.

4. Организация двигательного режима, распределение двигательной активности в течении дня

Двигательный режим - рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка.

В настоящее время общепринятыми критериями оценки суточной двигательной активности являются: ее продолжительность, объем и интенсивность.

Для организации двигательного режима используются:

- утренняя гимнастика;
- гимнастика после утреннего сна;
- физ. минутки в процессе занятий;
- физкультурные занятия;
- активный отдых детей;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- дополнительные виды занятий (секции, кружки);
- совместные физкультурные занятия родителей и детей.

Распределение двигательной активности в течении дня:

Первая половина дня: формирование у детей привычки ежедневно выполнять *утреннюю гимнастику*.

Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренняя гимнастика должна:

- проводиться в точно условленное по режиму время;
- соответствовать содержанию программе;
- необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку;
- проводиться сначала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно;
- продолжительность - до 5 минут.

Утренняя гимнастика, помимо основной задачи, обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности.

Прогулка: в течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Прогулка – благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности.

Вторая половина дня: кроме гимнастики после сна и закаливающих мероприятий необходимо планировать активный отдых детей: физкультурные праздники, физкультурный досуг, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

5. Формы и методы работы по формированию основ здорового образа жизни

Основными *формами* работы являются:

- занятия;
- режимные моменты;
- спортивные соревнования;
- спортивные мероприятия и праздники.

Физкультурные занятия — основная форма физического воспитания.

Физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей:

- вводно-подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Вводно-подготовительная часть:

- создание интереса и эмоциональной настроенности к занятию;
- проверка степени готовности внимания;
- уточнение некоторых двигательных навыков;
- постепенная подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.

Основная часть:

- намечаются задачи по обучению общеразвивающим упражнениям. Общеразвивающие упражнения выполняются с мелкими предметами — флажками, палками, обручами, лентами, шнуром. Подбор их обуславливается задачей постепенного вовлечения крупных мышечных групп в интенсивную работу.
- *первыми* даются упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса (например, разведение рук в стороны и сведение их перед грудью и др.);
- *вторыми* — упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног (приседание, поднятие ноги, согнутой в колене, и др.);
- *третьими* — упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника (прямые и боковые наклоны с последующим выпрямлением, наклоны и повороты вправо и влево, вращение туловища);

После этого переходят к обучению основным движениям, из которых одно может быть для детей новым, а другие находиться на этапах разучивания и совершенствования.

Продолжительность основной части занятия с обучением общеразвивающим упражнениям в младших группах — от 10 до 15 мин, в средней — от 15 до 20 мин, в старших — от 25 до 30 мин.

Заключительная часть включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующей снижению общей возбужденности. По окончании ходьбы или заменяющей ее игры подводится итог проведенного занятия и дети переходят к другой деятельности. Продолжительность заключительной части — от 3 до 4 мин.

Методы работы:

- наглядный метод:

Цель: создаёт зрительное, слуховое и мышечное представление о движении; обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребёнка.

- наглядно-зрительные приёмы:
 - показ физических упражнений;
 - использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии);
 - имитация (подражание);
 - зрительные ориентиры (предметы, разметка поля);
 - наглядно-слуховые приёмы – музыка, песни;
 - тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь воспитателя.
- словесный метод:
Цель: помогает ставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения.
 - объяснения;
 - пояснения;
 - указания;
 - подача команд, распоряжений, сигналов;
 - вопросы к детям;
 - образный сюжетный рассказ;
 - беседа;
 - словесная инструкция.
- практический метод:
Цель: закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений и движениям.
 - повторение упражнений без изменения и с изменениями;
 - проведение упражнений в игровой форме;
 - проведение упражнений в соревновательной форме.

Литература:

1. Григоренко В. Г. Физическая реабилитация детей с нарушениями речи. – М.: Наука, 1992. – 152 с.
2. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Борисова; под ред. С.А.Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 352 с.
3. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
4. Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. / Д.В.Хухлаева. – Москва, 1978. – 272 с.
5. http://www.vak.org.by/sites/default/files/2016-12/k_Onishchuk_2.zip
6. <http://elib.bspu.by/handle/doc/18176>