

**Фізичнае выхаванне
дзяцей дашкольнага
ўзросту і іх
аднагодкаў з цяжкімі
парушэннямі
маўлення**

Пытанні:

1. Асноўныя паняцці: "фізічнае выхаванне", "фізічная культура", "фізічная дасканаласць", "фізічнае развіццё".
2. Адзінства фізічнага і псіхічнага развіцця дзяцей.
3. Прынцыпы, мэта, задачы, умовы фізічнага выхавання.
4. Змест фізічнага выхавання.
5. Сродкі і формы фізічнага выхавання.
6. Карэкцыйная накіраванасць фізічнага выхавання дзяцей дашкольнага ўзросту з цяжкімі парушэннямі маўлення.

- ❖ **Фізічнае выхаванне** - гэта педагагічны працэс, накіраваны на ўдасканаленне формы і функцый арганізма чалавека, фарміраванне рухальных уменняў, навыкаў, звязаных з імі ведаў і развіццё фізічных якасцей.
- ❖ **Фізічная культура** - найбольш агульнае паняцце, якое разглядаецца як частка агульнай культуры чалавека. Сукупнасць матэрыяльных і духоўных каштоўнасцей грамадства, якія назапашаны, ствараюцца і выкарыстоўваюцца для фізічнага ўдасканалення людзей.
- ❖ **Фізічная дасканаласць** - гістарычна абумоўлены ўзровень гарманічнага і фізічнага развіцця, здароўя, фізічнай падрыхтаванасці чалавека, які аптымальна адпавядае патрабаванням грамадства, прафесіі.
- ❖ **Фізічнае развіццё** - біялагічны працэс станаўлення і змены будовы і функцый арганізма чалавека. (У вузкім сэнсе - астраметрычныя і біяметрычныя паказчыкі (рост, вага, пастава)).

Адзінства фізічнага і псіхічнага развіцця дзяцей

Сувязь з выхаваннем:

інтэлектуальным

- ❖ ўзбагачаюцца веды аб навакольных прадметах і з'явах;
- ❖ рухі актывізуюць працу ўсіх аналізатараў (арыентыроўка ў прасторы, на развіццё лобных аддзелаў мозгу) - выконваюць вядучую ролю ў ажыццяўленні разумовай дзейнасці;
- ❖ рухі пальцаў і кісцяў рук стымулююць развіццё маўлення

эстэтычным

- ❖ знешні выгляд дзяцей;
- ❖ дзеці вучацца рухацца нязмушана, прыгожа, выразна;
- ❖ выхаванне эстэтычных пачуццяў.

маральным

- ❖ адбываецца развіццё валявых якасцей (настойлівасці, самастойнасці);
- ❖ пры гартаванні і рухомах гульнях дзеці атрымліваюць уяўленні аб маральных ўчынках (смеласць, сумленнасць);
- ❖ эмацыйная насычанасць фізічных практыкаванняў ўплывае на фарміраванне асобы дзяцей (адбываецца фарміраванне актыўнасці, ініцыятыўнасці, самастойнасці);

працоўным

- ❖ назапашванне рухальнага вопыту;
- ❖ развіццё каардынацыі, сілы руху, вакамера і інш., станоўча ўплываецца на авалоданне працоўнымі дзеяннямі і аперацыямі.

Мэты фізічнага выхавання:

- ❖ засваенне асноўных рухальных навыкаў;
- ❖ падрыхтоўка да фізічнай культуры ў школе;
- ❖ прафілактыка хвароб і ўмацаванне здароўя;
- ❖ карэкцыя рухальных навыкаў

Прынцыпы фізічнага выхавання:

- ❖ рознабаковага развіцця асоб дзяцей;
- ❖ здараўленчай накіраванасці;
- ❖ сувязі фізічнага выхавання з практычнай дзейнасцю;
- ❖ карэкцыйнай накіраванасці.

Задачы фізічнага выхавання:

Аздараўленчыя:

- ❖ ахова і ўмацаванне здароўя;
- ❖ гартаванне арганізма;
- ❖ правільнае і своєчасовае развіццё ўсіх сістэм арганізму, развіццё руху.

Адукацыйна-карэкцыйныя:

- ❖ фарміраванне ўяўленняў аб арганізме і здароўе;
- ❖ фарміраванне і карэкцыя ўменняў і навыкаў выканання руху;
- ❖ засваенне гігіенічных навыкаў, прывіццё навыкаў асабістай і агульнай гігіены.

Карэкцыйна-выхаваўчыя:

- ❖ фарміраванне патрыятызму, маральных фізічных якасцей;
- ❖ фарміраванне патрэбаў да фізічнай дасканаласці;
- ❖ развіццё валявых якасцей;
- ❖ выхаванне культуры паводзін.

Умовы фізічнага выхавання:

- ❖ стварэнне гігіянічнай абстаноўкі;
- ❖ абавязковае выкананне рэжыму, уключаючы рацыянальнае харчаванне, адпачынак;
- ❖ ахова нярвовай сістэмы;
- ❖ развіццё рухаў і забеспячэнне рухальнай актыўнасці дзяцей;
- ❖ мерапрыемствы па загартоўванню дзяцей;
- ❖ кантроль медыцынскім персаналам і правядзенне прафілактычнай лячэбнай працы;
- ❖ кантакт дашкольнай установы і сям'і.

Змест фізічнага выхавання ўключае:

- ❖ **веданне** норм і правілаў санітарна-гігіенічнай культуры (культуры ежы, жылля і г.д);
- ❖ **ўменні** выконваць нормы і правілы санітарна-гігіенічнай культуры;
- ❖ **навыкі**, якія забяспечваюць захаванне і ўмацаванне здароўя чалавека;
- ❖ **рухальную культуру** (авалоданне выпрацаванымі нарматывамі розных рухаў і развіццё на гэтай аснове такіх якасцяў, як каардынаванне, спрыт, хуткасць, цягавітасць і г.д).

Формы работы па фізічнаму выхаванню:

- ❖ фізічныя заняткі - асноўная форма навучання фізічным практыкаванням;
- ❖ аздараўленчая работа (ранішняя гімнастыка, рухомыя гульні, фізічныя практыкаванні, фізкультурныя хвілінкі, практыкаванні пасля дзённага адпачынку, гартаванне);
- ❖ самастойная рухальная дзейнасць;
- ❖ актыўны адпачынак

Сродкі фізічнага выхавання:

- ❖ **гігіенічныя фактары** (правільны рэжым дня; гігіена адзення, абутку; рацыянальнае харчаванне, гігіенічная абстаноўка, фарміраванне культурна-гігіенічных навыкаў). Яны павышаюць эфектыўнасць ўздзеяння фізічных практыкаванняў на арганізм дзіцяці, а таксама садзейнічаюць нармальнай працы ўсіх унутраных органаў і сістэм;
- ❖ **натуральныя сілы прыроды** (сонца, вада, паветра) узмацняюць станоўчае ўздзеянне фізічных практыкаванняў на арганізм і павышаюць працаздольнасць дзяцей, выкарыстоўваюцца для яго загартоўвання;
- ❖ **фізічныя практыкаванні** - асноўны сродак фізічнага выхавання. Яны выкарыстоўваюцца для вырашэння аздараўленчых, адукацыйных і выхаваўчых задач, садзейнічаюць ажыццяўленню разумовага, маральнага, эстэтычнага і працоўнага выхавання дашкольнікаў, а таксама з'яўляюцца сродкам лячэння шматлікіх хвароб.

Рэжым дзіцячага жыцця - гэта рацыянальнае, дакладнае чаргаванне няспання, сну, харчавання, розных відаў дзейнасці, якія паўтараюцца кожны дзень ў пэўнай паслядоўнасці.

Значэнне рэжыму:

- ❖ часта паўтаральныя дзеянні ў пэўны час і ў пэўнай паслядоўнасці дапамагаюць дзецям лягчэй авалодваць найбольш мэтазгоднымі бытавымі, культурна-гігіянічнымі, працоўнымі навыкамі, якія аўтаматызуюцца, і яго ўвага вызваляецца для больш складанай дзейнасці;
- ❖ вынік самастойных дзеянняў - развіццё важных якасцяў асобы: самастойнасці, актыўнасці, ініцыятывы;
- ❖ рэжым дапамагае выхаваць у дашкольнікаў маральныя якасці і звычкі: дзяцей вучаць быць арганізаванымі і дысцыплінаванымі, умець ўкласціся ў адведзены для розных відаў дзейнасці час;
- ❖ садзейнічае лепшай арганізацыі дзяцей

Будова рацыянальнага рэжыму

Будуецца на аснове:

- ❖ аптымальных суадносін няспання і сну, падчас якога адбываецца пераразмеркаванне функцый паміж участкамі кары галаўнога мозгу, перапрацоўка атрымленая інфармацыі;
- ❖ суадносін разумовай і фізічнай нагрузак, уліку рытму стрававання;
- ❖ ўліку:
 - узроставых асаблівасцей ВНД,
 - узроставых асаблівасцей у працы стрававальнай сістэмы,
 - індывідуальных асаблівасцей,
 - узроставых патрэбаў у рухах,
 - пары года, кліматычных умоў.

Загартоўванне - гэта выхаванне найбольшай ўстойлівасці, прыстасоўвальнасці арганізма да розных фізічных уздзеянняў, якія паступаюць з навакольнага асяроддзя (змяненне тэмпературы, вільготнасці, хуткасці руху паветра, ступені сончнага апрамянення і інш.).

Фізіялагічная сутнасць гартавання:

- ❖ аказвае шырокае фізіялагічнае ўздзеянне на арганізм;
- ❖ выпрацоўваецца хуткая рэакцыя на тэмпературныя, кліматычныя змены; паляпшаюцца імуналагічныя ўласцівасці; ён становіцца меней схільным к хваробам і лягчэй спраўляецца з імі;
- ❖ сістэматычнае правядзенне працэдур загартоўвання прыводзіць да таго, што зваротная рэакцыя арганізма становіцца больш вузкай, эканомнай і зводзіцца да хуткага змянення прасвету сасудаў, што забяспечвае падтрыманне неабходнай тэмпературы ў арганізме, яго нармальную жыццядзейнасць.

Асноўныя прынцыпы гартавання:

- ❖ гартаванне трэба пачынаць у стане поўнага здароўя;
- ❖ інтэнсіўнасць і працягласць працэдур загартоўвання павінны нарастаць паступова з улікам пераноснасці;
- ❖ эфект загартоўвання залежыць ад сістэматычнасці яго правядзення.

Патрабаванні да гартавання:

- ❖ **ўлік індыўідуальных асаблівасцей.** Дзеці з ўзбудлівай нярвовай сістэмай маюць патрэбу ў больш асцярожнай змене тэмпературы, а таксама ў заспакаяльных працэдурах перад сном (абціранне, цёплая ванна). Затарможаным дзецям бадзёрлівыя працэдуры пасля сну (абліванне, душ). Дзяцей з аслабленым здароўем абавязкова трэба гартаваць, але паступовасць ў змене тэмпературы вытрымліваецца больш старанна. Неабходным з'яўляецца пастаянны лячэбны кантроль;
- ❖ **гартаванне павінна праходзіць на фоне толькі станоўчых эмоцый дзяцей.** Трэба выкарыстоўваць розныя прыёмы для таго, каб працэдура была прыемнай. Тады ствараюцца добрыя ўмовы для працы ЦНС;
- ❖ **гартаванне павінна мець пэўнае месца ў рэжыме дня.** Зручней за ўсё ў зімовы час яго праводзіць у другой палове дня пасля сну і выканання фізічных практыкаванняў, а летам - перад дзённым сном, спалучаючы гартаванне з гігіенічным мыццём ног. Важна падрыхтаваць абстаноўку, пазнаёміць дзяцей з парадкам выканання мерапрыемстваў;
- ❖ **гартаванне павінна быць часткай адзінага комплексу аздараўленчых і выхаваўчых мерапрыемстваў;**
- ❖ **сувязь гартавання з фізічнымі практыкаваннямі, разнастайнай дзейнасцю дзяцей ў паўсядзённым жыцці,** што дае лепшыя вынікі і непасрэдна для загартоўвання і для агульнага ўмацавання арганізма.

Гартаванне для дзяцей дашкольнага ўзросту:

- ❖ умыванне: твара і рук, шыі і верхняй часткі грудзей да пояса;
- ❖ абліванне ног;
- ❖ штодзённае агульнае абліванне;
- ❖ душ;
- ❖ прагулкі на свежым паветры;
- ❖ хаджэнне басанож;
- ❖ спецыяльныя меры загартоўвання: паветраныя і сонечныя ванны, абціранне, купанне ў натуральных вадаёмах;
- ❖ абціранне шыі падчас ранішняга туалета.

Фізічныя практыкаванні - гэта спецыяльныя рухі, а таксама складаныя віды рухальнай дзейнасці, накіраваныя на рашэнне задач фізічнага выхавання.

- ❖ фізічныя практыкаванні аказваюць шматграннае фізіялагічнае ўздзеянне на арганізм. Пры скарачэнні мышц актывізуюцца працэсы абмену рэчываў, кровазвароту, перабудоўваецца праца ўсіх унутраных органаў і сістэм;
- ❖ паляпшаецца кровазабеспячэнне галаўнога мозгу, павышаецца агульны тонус кары, дзякуючы чаму ўзмацняецца дзейнасць усіх аналізатараў;
- ❖ пад уплывам фізічных практыкаванняў паляпшаюцца асноўныя ўласцівасці нярэвонай сістэмы (яе сіла, рухомасць, ўраўнаважанасць);
- ❖ нармальнае рухальнае развіццё спрыяе актывізацыі псіхікі і гаворкі дзяцей, якое ў сваю чаргу стымулююць станаўленне рухальных функцый, сувязі паміж развіццём дробных цягліц, рухамі рукі і прамовай (А.М. Плешако).

Асаблівасці фізічнага выхавання дзяцей з цяжкімі парушэннямі маўлення:

- ❖ дрэнная каардынацыя складаных рухаў;
- ❖ няўпэўненасць у прайграванні дакладных дазаваных практыкаванняў, зніжэнне хуткасці і спрыту іх выканання;
- ❖ складанасці пры выкананні рухаў па славеснай інструкцыі;
- ❖ адставанне ў дакладным прайграванні рухальнага заданні па прасторава-часовых арыянцірах;
- ❖ парушэнне паслядоўнасці элементаў дзеяння, апушчэнне яго складовых частак;
- ❖ недастатковы самакантроль пры выкананні задання.

Асноўным дакументам, які вызначае змест работы па фізічнаму выхаванню, з'яўляецца «Праграма выхавання і навучання дзяцей з цяжкімі парушэннямі маўлення »
Ю.М.Кісляковай, Л.Н.Мароз.

Фізічны стан і рухальныя магчымасці дзяцей шмат у чым вызначаюць кампенсаторныя рэзервы арганізма ў пераадоленні наяўных парушэнняў. Дзеці з цяжкімі парушэннямі маўлення часта саматычна паслаблены, фізічна невынослівы, таму важна надаць увагу карэкцыі маторнага развіцця дзяцей:

- ❖ нармалізацыі цягліцавага тонусу;
- ❖ развіццю статыстычнай вынослівасці;
- ❖ ўпарадкаванню тэмпу рухаў;
- ❖ сінхроннага ўзаемадзеяння паміж рухамі і мовай;
- ❖ запамінанню паслядоўнасці выканання дзеянняў;
- ❖ выхаванню хуткасці рэакцыі на словесныя інструкцыі;
- ❖ развіццю тонкіх рухальных каардынацый.

Практыкаванні для дзяцей з цяжкімі парушэннямі маўлення:

- ❖ практыкаванні на расслабленне пасля інтэнсіўнай фізічнай нагрузкі, паміж часткамі заняткаў, пасля рухомай гульні і ў канцы фізкультурнага занятка;
- ❖ рухомыя гульні з рыфмаваным тэкстам;
- ❖ практыкаванні для паляпшэння мазгавога кровазвароту;
- ❖ практыкаванні на развіццё ніжняга дыяфрагмальнага дыхання;
- ❖ для ўмацавання цягліц спіны і жывата, паляпшэння паставы;
- ❖ для ўмацавання плечавога пояса;
- ❖ практыкаванні для паляпшэння кровазвароту ў нагах;
- ❖ дыхальныя практыкаванні;
- ❖ пальчыкавая гімнастыка.

Фізкультхвілінка - гэта кароткачасовы занятак фізкультурай, звычайна на працягу 1- 2 хвілін з мэтай зняцця стомы падчас працяглых заняткаў.

Значэнне:

- ❖ фізкультхвілінкі папярэджаюць ператамленне дашкольнікаў;
- ❖ служаць сродкам эмацыйнай разрадкі;
- ❖ рдымаюць статычную нагрузку;
- ❖ дазваляюць дасягнуць найбольшага карэкцыйна-навуцальнага эфекту;
- ❖ падчас фізкультхвілінкі дзеці з агульным недаразвіццём маўлення становяцца больш упэўненымі, маторна актыўнымі, засвойваюць правілы гульні, якія затым пераносяць у самастойную гульнявую дзейнасць.

Спецыфіка выкарыстання фізкультхвілінак ў працы з дашкольнікамі з агульным недаразвіццём маўлення:

- ❖ значна больш развіваць дробную маторыку пальцаў рук, маторыку артыкуляцыйнага апарата паралельна з агульнай маторыкай;
- ❖ у залежнасці ад узросту дзяцей з агульным недаразвіццём маўлення і ад тэмы занятка фізкультхвілінкі можна праводзіць адзін-два разы ў 2-3 хвіліны;
- ❖ пры правядзенні варта так выбраць месца, каб кожнае дзіця бачыў твар лагапеда, вочы і рот, мог паўтараць за ім мімічныя рухі і артыкуляцыю;
- ❖ лагапед павінен добра бачыць кожнае дзіця, каб ацаніць якасць выканання рухаў, рытм, плыўнасць, ўзгодненасць рухаў з маўленнем;
- ❖ абавязкова павінен быць правільны падбор музычнага суправаджэння і тэкстаў пры правядзенні гульні з элементамі рэлаксацыі і псіхагімнастыкі

Лагапедычная рытміка - гэта адна з форм своеасаблівай тэрапіі, заснаваная на выкарыстанні сувязі і слова, музыкі і руху. Гэта адна з эфектыўных сродкаў уздзеяння ў комплексе рэабілітацыйных метадык выхавання, лячэння і навучання дзяцей з маўленчай паталогіяй.

задачы:

- ❖ развіццё слыхавой увагі на аснове фарміравання ў працэсе руху пачуцця рытму;
- ❖ арганізацыя дзіцячага калектыву з мэтай развіцця навыкаў руху ў калектыве;
- ❖ выпрацоўка ўмення засяродзіць увагу (слыхавую, глядзельную, тактыльна-вібрацыйную);
- ❖ выпрацоўка адказнай рухальнай рэакцыі на гукавой і глядзельны раздражняльнікі;
- ❖ развіццё слыхавой і глядзельнай памяці;
- ❖ развіццё валявога імпульсу (тармазнай дзейнасці, ўмення пераключацца з аднаго віду дзейнасці на іншы)

Лагапедычная рытміка дзяцей з агульным недаразвіццём маўлення павінна ўключаць:

- ❖ трэніроўку рухальных уменняў з поўным засваеннем кожнага руху і плыўным пераходам на рух з маўленнем;
- ❖ спецыяльныя практыкаванні з разнастайнай зменай тэмпу і рытму;
- ❖ практыкаванні на дакладнае прагаворванне маўленчага матэрыялу з выкананнем руху ў комплексе "рух - маўленне";
- ❖ неабходна ўжываць адмысловыя гульнявыя практыкаванні для развіцця тонкіх рухаў пальцаў рук;
- ❖ ўжываць практыкаванні, якія фармуюць правільны артыкуляцыйны ўклад для вымаўлення пэўнага гуку;
- ❖ выкарыстоўваць музычна-дыдактычныя гульні ("Хто спявае?", "Хто прыйшоў?" і інш.) Для развіцця слоўніка і граматычнага ладу гаворкі.

Літаратура:

- 1) Грыгарэнка, В. Р. Фізічная рэабілітацыя дзяцей з парушэннямі маўленне. - М .: Навука, 1992.
- 2) Крупноў, В. А. Сацыяльныя і гігіенічныя праблемы арганізацыі заняткаў па фізічнай культуры ў дзіцячым садзе. - М .: Навука, 1982.
- 3) Чудная, Р.В. Адаптыўнае фізічнае выхаванне. - М .: Навукова думка, 2000.
- 4) Шашкіна, Г.Р. Лагапедычная рытміка ў сістэме карэкцыйна-педагагічных уздзеянняў для дзяцей з агульным недаразвіццём маўлення ў падрыхтоўчай да школы групе / Г.Р. Шашкіна // Дэфекталогія. - 1997г. - №6. - С.54.
- 5) Безянцова, М.М. Як дапамагчы дашкольніку з агульным недаразвіццём маўлення на фізкультурных занятках / М.М. Безянцова // Выхаванне аб навучанні дзяцей з парушэннямі развіцця. - 2005г. - №4. - С.33.