

# МЕТОДЫКА ФІЗІЧНАГА ВЫХАВАННЯ ДЗЯЦЕЙ ДАШКОЛЬНАГА ЎЗРОСТУ З ЦЯЖКІМІ ПАРУШЭННЯМІ МАЎЛЕННЯ(ЦПМ).

## ЗМЕСТ:

1. Улік асаблівасцей рухальнай сферы дзяцей дашкольнага ўзросту з ЦПМ ў працэсе фізічнага выхавання.
2. Карэкцыйная накіраванасць заняткаў па фізічнаму выхаванню.
3. Значэнне і выкарыстанне фізкультхвілінак ў карэкцыйна-педагагічнай рабоце.
4. Арганізацыя рухальнага рэжыму, размеркаванне рухальнай актыўнасці на працягу дня.
5. Формы і метады работы па фарміраванні асноў здаровага ладу.

## **Асноўныя паняцці:**

**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 разгледжваецца 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)).

## 1. Улік асаблівасцей рухальнай сферы дзяцей дашкольнага ўзросту з ЦПМ ў працэсе фізічнага выхавання

Дзецям з ЦПМ разам з агульным саматычным паслабленнем і запаволеным развіццём локаматорных функцый ўласціва і некаторы адставанне ў развіцці рухальнай сферы.

У значнай часткі дзяцей рухальная недастатковасць выяўляецца ў выглядзе:

- дрэннай каардынацыі складаных рухаў;
- няўпэўненасці ў прайграванні дакладна дазаваных рухаў;
- зніжэння хуткасці і спрыту іх выканання;
- адставання ад аднагодкаў з нармальным развіццём ў дакладным прайграванні рухальнага задання па прасторава-часовым арыенцірам;
- парушэння паслядоўнасці элементаў дзеяння, апушчэнне яго складовых частак;
- недастатковага самакантролю пры выкананні задання.

Найбольшую цяжкасць выклікае выкананне рухаў па славеснай інструкцыі, асабліва, шматступеннай інструкцыі. Дзеці з ЦПМ адстаюць ад аднагодкаў з нармальным развіццём ў дакладным прайграванні рухальнага задання па прасторава-часовым параметрам, парушаюць паслядоўнасць элементаў дзеяння, апускаюць яго складовыя часткі (напрыклад, ім цяжка перакочваць мяч з рукі на руку, перадаваць яго з невялікай адлегласці, ўдараць аб падлогу з папераменным чаргаваннем, скакаць на правай і левай назе, выконваць рытмічныя рухі пад музыку).

## **2. Карэкцыйная накіраванасць заняткаў па фізічнаму выхаванню.**

Асноўныя кірункі ў рабоце кіраўніка фізічнага выхавання з дзецьмі з ЦПМ:

- карэкцыя агульнага маторнага развіцця;
- развіццё тонкіх рухальных каардынацый;
- нармалізацыі цяглічнага тону;
- развіццё статычнай трываласці;
- упарадкаванне тэмпу руху;
- сінхранізацыя ўзаемадзеяння паміж рухам і мовай;
- запамінанне паслядоўнасці выканання дзеянняў, выхаванне хуткай рэакцыі на славесныя інструкцыі;
- развіццё фізічных здольнасцей і якасцей: спрыту, шпаркасці, раўнавагі і інш.

*А.М. Анішчук* распрацавала рэкамендацыі па працягласці практыкаванняў рознай накіраванасці ў арганізаванай рухальнай дзейнасці дзяцей 4-6 гадоў з ЦПМ. Гэтыя практыкаванні ўключаюць у сябе наступныя формы і накіраванасць фізічнага выхавання:

- *ранішня гімнастыка*: развіццё хуткасна-сілавых здольнасцей, каардынацыйных здольнасцей, хуткасных здольнасцяў, гнуткасці, функцыянальнага стану дыхальнай сістэмы;
- *фізкультхвілінкі*: развіццё функцыянальнага стану дыхальнай сістэмы, дробнай маторыкі рук;
- *заняткі па фізічным выхаванні ў зале*: развіццё каардынацыі, хуткасных здольнасцей, сілавых здольнасцей, гнуткасці, функцыянальнага стану дыхальнай сістэмы;
- *заняткі па фізічным выхаванні на вуліцы*: развіццё каардынацыі, хуткасных здольнасцей, сілавых здольнасцей, гнуткасці, функцыянальнага стану дыхальнай сістэмы;
- *індывідуальная карэкцыйная гімнастыка*: развіццё каардынацыйных здольнасцей;
- *карэкцыйная гімнастыка*: развіццё ўвагі, карэкцыя трывожнасці.

*Выкарыстанне прамовы на занятках па фізічнай культуры*, у сваю чаргу, добра ўплывае на развіццё маторнай сферы дзяцей. Рытм прамовы, асабліва вершаў, прымавак, прыказак спрыяе развіццю каардынацыі агульнай і тонкай адвольнай маторыкі. Рухі становяцца больш плыўнымі, выразнымі, рытмічнымі. З дапамогай вершаванай прамовы выпрацоўваюецца правільны тэмп прамовы, рытм дыхання, развіваецца маўленчы слых,

моўная памяць; вершаваная форма заўсёды прыцягвае дзяцей сваёй жвавасцю, эмацыянальнасцю, без спецыяльных устаноў наладжваючы дзяцей на гульню.

### 3. Значэнне і выкарыстанне фізкультхвілінак ў карэкцыйна-педагагічнай рабоце.

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

#### **Значэнне:**

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

#### **Спяцыфіка выкарыстання фізкультхвілінак ў рабоце 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

#### **Класіфікацыя фізкультхвілінак:**

##### 1. Практыкаванні без маўленчага суправаджэння:

- *Практыкаванні на рэлаксацыю.*

Праводзяцца на кожным этапе навучання, могуць суправаджацца гучаннем музыкі. Дзецям прапануецца, напрыклад, седзячы на сваім месцы за сталом, пакласці галаву на стол (на рукі), заплюшчыць вочы і ўявіць сабе сітуацыю (напрыклад, як яны ляцяць на пухнатым воблаке);

- *Практыкаванні з элементамі псіхагімнастыкі.*

Заданні на маляванне асобных эмоцый з дапамогай мімікі, жэстаў, пантамімы. Прапануюцца гульні для выражэння эмоцый. Практыкаванні праводзяцца з музычным суправаджэннем.

##### 2. Практыкаванні з маўленчым суправаджэннем:

- *Маўленчыя гульні фанетычнай накіраванасці.*

Ўключаюцца ў заняткі па фарміраванні гукавымаўлення;

- *Маўленчыя гульні лексіка-граматычнай накіраванасці.*

Ўключаюцца ў заняткі па фарміраванні лексіка-граматычных катэгорый.

**На занятках па фізічнай культуры ў дачыненні да дзяцей з ЦПМ важна надаваць вялікую ўвагу:**

- пастаноўцы дыафрагмальна-маўленчага дыхання;
- фарміраванню і ўдасканаленню каардынацыі асноўных відаў рухаў, дробнай маторыкі рук, артыкуляцыйнай маторыкі;
- ўзбагачэнню слоўнікавага запasu, замацаванню лексікаграматычным сродкам мовы шляхам спецыяльна падобраных рухомах гульняў і практыкаванняў, распрацаваных з улікам лексічнай тэмы;
- развіццю слыхавога, глядзельнай, прасторавага ўспрымання;
- развіццю тэмпу, рытму і інтанацыйнай выразнасці мовы;
- фарміраванню станоўчых асобасных якасцяў дзіцяці.

У працэсе рэалізацыі задач адукацыйнай вобласці «Фізічная культура» педагогам вырашаюцца задачы славеснай рэгуляцыі дзеянняў і функцый актыўнай увагі шляхам выканання заданняў, рухаў па ўзоры, наглядным паказе, славеснай інструкцыі; развіцця прасторава-часовай арганізацыі руху.

#### **4. Арганізацыя рухальнага рэжыму, размеркаванне рухальнай актыўнасці на працягу дня.**

**Рухальны рэжым** - рацыянальнае спалучэнне розных відаў, формаў і зместу рухальнай актыўнасці дзіцяці.

У цяперашні час агульнапрынятымі крытэрыямі ацэнкі сутачнай рухальнай актыўнасці з'яўляюцца: яе працягласць, аб'ём і інтэнсіўнасць.

Для арганізацыі рухальнага рэжыму выкарыстоўваюцца:

- ранішняя гімнастыка;
- гімнастыка пасля ранішняга сну;
- фіз. хвілінкі ў працэсе заняткаў;
- фізкультурныя заняткі;
- актыўны адпачынак дзяцей;
- самастойная рухальная дзейнасць дзяцей;
- дадатковыя віды заняткаў (секцыі, гурткі);
- сумесныя фізкультурныя заняткі бацькоў і дзяцей.

Размеркаванне рухальнай актыўнасці на працягу дня:

Першая палова дня: фарміраванне ў дзяцей звычкі штодня выконваць *ранішняю гімнастыку*.

Для ажыццяўлення аздараўленчых і выхаваўчых задач ранішняя гімнастыка павінна:

- праводзіцца ў дакладна ўмоўлены па рэжыме час;

- адпавядаць зместу праграме;
- неабходна забяспечыць правільную фізічную, псіхічную і эмацыйную нагрузку;
- праводзіцца спачатку года штодня з усімі выхаванцамі групы адначасова;
- працягласць - да 5 хвілін.

Ранішня гімнастыка, акрамя асноўнай задачы, забяспечвае арганізаваны пачатак дня ў дзіцячым садзе, дае магчымасць пераклучыць увагу дзяцей на сумесныя формы дзейнасці.

*Прагулка:* на працягу дня арганізуецца два разы: раніцай і ўвечары. Прагулка - спрыяльны час для правядзення індывідуальнай работы з дзецьмі і арганізацыі іх самастойнай рухальнай актыўнасці.

Другая палова дня: акрамя гімнастыкі пасля сну і гартуючых мерапрыемстваў неабходна планаваць актыўны адпачынак дзяцей: фізкультурныя святы, фізкультурны вольны час, дні здароўя з'яўляюцца важнымі кампанентамі актыўнага адпачынку дзяцей.

### **5. Формы і метады работы па фарміраванні асноў здаровага ладу**

Асноўнымі *формамі* работы з'яўляюцца:

- заняткі;
- рэжымныя моманты;
- спартыўныя спаборніцтвы;
- спартыўныя мерапрыемствы і святы.

Фізкультурныя заняткі-асноўная форма фізічнага выхавання.

Фізкультурныя заняткі складаюцца з трох узаемазвязаных частак:

- уступна-падрыхтоўчая;
- асноўная;
- заключная.

Водна-падрыхтоўчая частка:

- стварэнне цікавага і эмацыйнага настрою да занятку;
- праверка гатоўнасці увагі;
- ўдакладненне некаторых рухальных навыкаў;
- паступовая падрыхтоўка арганізма дзіцяці да больш інтэнсіўнай працы ў асноўнай частцы занятка.

Асноўная частка:

- вызначаюцца задачы па навучанні агульнаразвівальным практыкаванням. Агульнаразвівальныя практыкаванні выконваюцца з дробнымі прадметамі-сцяжкамі, палкамі, абручамі, стужкамі. Падбор іх абумоўліваецца задачай паступовага ўключэння буйных цягліцавых груп у інтэнсіўную працу.

- *першымі даюцца практыкаванні для развіцця і ўмацавання цягліц плечавага поясу (напрыклад, развядзенне рук у бакі і звядзенне іх перад грудзмі і інш.);*
- *другімі-практыкаванні для развіцця і ўмацавання цягліц брушнага прэса і ног (прысяданні, падыманне нагі і інш.);*
- *трэцімі-практыкаванні для развіцця і ўмацавання цягліц спіны і гнуткасці пазваночніка (прамыя і бакавыя нахілы з наступным выпростваннем , кручэнне тулава);*

Пасля гэтага пераходзяць да навучання асноўным рухам, з якіх адні могуць быць для дзяцей новымі, а іншыя знаходзіцца на этапах развучвання і ўдасканалення.

Працягласць асноўнай часткі занятка з навучаннем агульнаразвівальным практыкаванням у малодшых групам - ад 10 да 15 хвілін, у Сярэдняй-ад 15 да 20 хвілін, у старэйшых — ад 25 да 30 хвілін.

Заклучная частка ўключае хадзьбу інтэнсіўнага тэмпу з паступовым запаволеннем, якая спрыяе зніжэнню агульнай узбуджанасці. Па заканчэнні хадзьбы падводзіцца вынік праведзенага занятка і дзеці пераходзяць да іншай дзейнасці.

Працягласць заключнай частцы — ад 3 да 4 хвілін.

*Метады працы:*

- наглядны метады:  
Мэта: стварае глядзельнае, слыхавое і цягліцавае ўяўленне пра рух; забяспечвае яркасць пачуццёвага ўспрымання і рухальных адчуванняў дзіцяці.
  - наглядна-глядзельныя прыёмы:
    - паказ фізічных практыкаванняў;
    - выкарыстанне наглядных дапаможнікаў (карціны, малюнкi, фатаграфіі);
    - імітацыя (перайманне);
    - глядзельныя арыенціры (прадметы);
  - наглядна-слыхавыя прыёмы - музыка, песні;
  - тактыльна-цягліцавыя прыёмы: непасрэдная дапамога выхавацеля.
- славесны метады:  
Мэта: дапамагае ставіць перад дзіцёнкам рухальную задачу,
  - раскрывае змест і структуру руху
  - тлумачэння;
  - тлумачэнні;
  - ўказанні;
  - падача каманд, распараджэнняў, сігналаў;
  - пытанні да дзяцей;
  - вобразны сюжэтны аповяд;
  - гутарка;
  - слоўная інструкцыя.
- практычны метады:

Мэта: замацоўвае на практыцы веды, уменні і навыкі ў асноўных рухах, спрыяе стварэнню цягліцавых уяўленняў і руху.

- паўтарэнне практыкаванняў без змены і са зменамі;
- правядзенне практыкаванняў у гульнявой форме;
- правядзенне практыкаванняў у саборніцкай форме.

#### **ЛІТАРАТУРА:**

1. Грыгарэнка, В. Р. Фізічная рэабілітацыя дзяцей з парушэннямі маўлення. -М .: Навука, 1992. - 152 с.
2. Кажухова, Н.М. Методыка фізічнага выхавання і развіцця дзіцяці: вучэб. дапаможнік для студ. вышэйшых. вучэб. устаноў / Н.М.Кажухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Барысава; пад рэд. С.А.Казловой. - М .:Выдавецкі цэнтр «Акадэмія», 2008.- 352 с.
3. Сцепаненкова, Э.Я. Тэорыя і методыка фізічнага выхавання і развіцця дзіцяці: Вучэб. дапаможнік для студ. вышэйшых. вучэб. устаноў / Эма Якаўлеўна Сцепаненкова. - 2-е выд., Выспраў. - М .: Выдавецкі цэнтр «Акадэмія», 2006. - 368 с.
4. Хухлаева, Д.У. Тэорыя і методыка фізічнага выхавання дзяцей дашкольнага ўзросту. / Д.В.Хухлаева. - Масква, 1978. - 272 с.
5. [http://www.vak.org.by/sites/default/files/2016-12/k\\_Onishchuk\\_2.zip](http://www.vak.org.by/sites/default/files/2016-12/k_Onishchuk_2.zip)
6. <http://elib.bspu.by/handle/doc/18176>

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ