

Физическое развитие ребенка 3-4 лет, имеющего нарушения речи

Методические рекомендации по физическому развитию детей

Составитель Л.В. Таболина

Специальные условия физического развития ребенка 3-4 лет		
<i>Нормативные показатели физического развития ребенка 3-4 лет</i>	<i>Маркеры, являющиеся основанием для создания особых образовательных условий</i>	<i>Направления деятельности педагога по формированию у детей компетенций (адаптация содержания и методов привлечения ребенка к различным видам речевой деятельности)</i>
<p>– умеет бегать, ускоряет или замедляет темп, огибает препятствия, меняет направление движения;</p> <p>– прыгает вверх на одной или двух ногах, сохраняет равновесие, стоит на 1 ноге;</p> <p>– перепрыгивает через палочку, перескакивает через небольшой стульчик;</p> <p>– лазает по спортивной стенке;</p> <p>– ловит двумя руками, кидает одной или двумя руками, кидает вперед, назад, через голову, влево, вправо, вверх;</p> <p>– ходит на носочках, пяточках; выполняет</p>	<p>– плохая координация движений,</p> <p>– неуверенность в выполнении дозированных движений,</p> <p>– снижение скорости и ловкости выполнения,</p> <p>– наибольшие трудности при выполнении движений по словесной инструкции</p>	<p>– формировать навыки совместной деятельности;</p> <p>– широко применять жесты, мимику, пантомимику для инструктирования детей;</p> <p>– создавать ситуации, стимулирующие речевую активность детей при выполнении физических упражнений;</p> <p>– использовать специальные приемы при обучении спортивным играм (пошаговая инструкция с показом, многократное повторение отдельных движений, действий, использование специальных тренажеров и спортивного инвентаря).</p> <p>– активизировать словарь детей в спортивных играх;</p> <p>– применять средства поддерживающей коммуникации (картинки, символы, пиктограммы, современные виртуальные средства коммуникации) и др.</p>

<p>широкие, приставные шаги; –самостоятельно поднимается и спускается по лестнице; – ездит на велосипеде, самокате</p>			
Содержание работы по физическому развитию ребенка			
<i>Упражнения в равновесии:</i>	<i>Гимнастика. Упражнения:</i>	<i>Основные гимнастические движения:</i>	<i>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:</i>
<p>1. Пройти или пробежать между двумя параллельными лентами (расстояние между ними 25 см), не наступая на них. 2. Пройти по прямо положенному на полу шнуру, длина до 5 м. 3. Встать на доску (шириной 20-25 см), которая лежит на полу (земле), пройти по ней до конца. 4. Ходьба с переступанием через «ручеек» (шириной 15-20 см) из двух ленточек или скакалок и через предметы (палочки, кубики, мячи), лежащие на полу</p>	<p><u>«Часики»:</u> ребенок стоит прямо, опустив руки. Затем начинает двигать руками попеременно, одной вперед, другой назад, и наоборот, произнося «Тик-так». <u>«Дотянись вверх»:</u> ребенок стоит, ноги на ширине плеч. При входе поднимает руки вверх, при медленном выходе – опускает, произнося «У-у-ух». <u>«Дровосек»:</u> исходное положение ноги поставить врозь, руки поднять и соединить</p>	<p><u>Ходьба:</u> 1) без задания – 16 шагов; 2) на носках, руки в стороны – 8 шагов; 3) на пятках, руки за голову – 8 шагов; 4) на внешней стороне стопы, руки на пояс – 8 шагов; 5) перешагивая через модули – 8 шагов. <u>Ползание:</u> <u>Ползание на четвереньках:</u> 1) ползание вперед, назад, зигзагом; 2) ползание гетеролатерально (правая рука – левая нога) .</p>	<p>1. Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками, локтями. Сохраняя правильное положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в и. п. 2. Принять правильную осанку у стены, приподняться на носки, удержаться в этом положении 3-4 минуты. 3. То же самое, но без стены. 4. Встать к стене, принять правильное положение, поднять руки в стороны - вверх, опустится в исходное положение. 5. Принять правильную осанку у стены, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы</p>

<p>(земле).</p> <p>5. Ходьба, переступая через палку или веревочку, поднятые от пола на высоту 10-15 см.</p> <p>6. Встать на доску, один конец которой приподнят на высоту 25 см (куб или скамейку), пройти по ней до конца, повернуться кругом и сойти с нее.</p> <p>7. Встать на бревно (скамейку), пройти по нему до конца и сойти вниз.</p>	<p>вместе. Наклоняясь вперед при выходе, заводите соединенные руки между ног. Подниматься при вдохе, руки вверх в обратное положение.</p> <p><u>«Волна»:</u> ребенок ложится на пол, руки лежат по швам, ноги вытянуты вместе. Одновременно делая вдох, малыш поднимает руки вверх над головой, опускает за голову на пол. Делая выдох, двигает ими в обратном направлении и медленно говорит «Внииииз».</p> <p><u>«Шарик»:</u> ребенок ложится спиной на коврик, сложив руки на животе, и представляет, что внутри у него надутый воздушный шарик. Ребенок, медленно вдыхая воздух через нос, надувает «воздушный»</p>	<p><u>Ползание лежа на животе:</u></p> <p>1) «ящерка»;</p> <p>2) лежа на спине, отталкиваясь согнутыми ногами от пола;</p> <p>3) перекат, способом «бревнышко».</p> <p><i>Лазанье: по стремянке, гимнастической стенке.</i></p> <p>- Исходное положение – стоя на полу, держась за рейку на высоте груди: присесть на вытянутые руки, вернуться в и. п.</p> <p>- передвижение боковым шагом по рейке с переходом на др. секции стенки.</p> <p>- комбинация вертикального лазания с кратковременными висами.</p> <p><i>Бег:</i></p> <p>1) легкий бег на носках;</p> <p>2) бег «змейкой» с переходом на ходьбу;</p> <p>3) бег с преодолением препятствия.</p>	<p>и позвоночного столба. Медленно встать в исходное положение.</p> <p>6. То же самое, но без стены.</p> <p>7. Встать к стене, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены.</p> <p>8. И сходное положение. – стоя, руку на живот. Вдох – надуть живот – выдох. Медленно.</p> <p>9. Ходьба с мешочком на голове.</p> <p>10. Лежа на спине – приподнять голову – проверить правильность расположения тела.</p> <p>11. Лежа на спине, принять правильную позу, закрыть глаза – расслабить все мышцы – стать как «тряпичная кукла». Открыть глаза, принять правильную позу.</p>
---	---	---	--

	животик, задерживает дыхание на 1-3 секунды.		
--	--	--	--

Список использованных источников

1. Двигательная активность ребенка в детском саду /М.А.Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
2. Лечебная физкультура для дошкольников /О.В.Козырева. – М.: Просвещение, 2003.– 112 с.
3. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении /Н.С.Галицына. – М.: Скрипторий, 2004.– 71 с.
4. Ознакомление с природой через движение /М.А.Рунова, А.В.Бутилова. – М.: Мозаика-синтез, 2006 Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений /Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, М.А.Рунова. – М.:Мозаика-синтез, 1999.
5. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. - СПб.: Детство-Пресс, 2003. - 32 с.
6. С физкультурой дружить - здоровым быть /М.Д.Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.– 239 с.
7. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении /А.П.Щербак. – М.: Владос, 1999.– 72 с.
8. Физическое воспитание в детском саду /Э.Я.Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2004.
- 9.Физическая культура – дошкольникам /Л.Д.Глазырина. – М.: Владос, 2004. Физическая культура в младшей группе детского сада /Л.Д.Глазырина. – М.: Владос, 2005.– 62 с.
10. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет /Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина. – М.: Владос, 2003.
11. Физкультурные праздники в детском саду /В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
12. Шарманова, С.Б. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 4. – С.51-54.

13. Шебеко, В.Н. Педагогическая технология развития творчества дошкольников в двигательной деятельности / В.Н. Шебеко // Современные технологии дошкольного образования: пособие / Н.С. Старжинская, О.Н. Анципирович и др.– Минск: БГПУ, 2012. – С. 133-152.

14. Шебеко, В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: монография / В.Н.Шебеко. Минск: Белорус. гос. пед. ун-т им. М.Танка, 2000. 178 с.