DOI: 10.17117/na.2016.10.02.224

<http://ucom.ru/doc/na.2016.10.02.224.pdf>

Поступила (Received): 18.10.2016

Шлюхто Т.А. Физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья

Shliyhto T.A.
Physical education for children with disabilities

В данной статье раскрываются проблемы и трудности усвоения физических упражнений детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья

Ключевые слова: коррекция, двигательные возможности, адаптация, координация движений

This article describes the problems and difficulties of absorption of exercise children with disabilities

Key words: correction, the possibility of movement, adaptation, coordination

Шлюхто Татьяна Анатольевна

Старший преподаватель

Институт атомной энергетики (ИАТЭ НИЯУ МИФИ)

г. Обнинск, Студгородок, 1

Shliyhto Tatiana Anatolievna

Senior lecturer

Institute of atomic energy

Obninsk, Campus, 1

При организации работы по физическому воспитанию с детьми, имеющими отклонение в развитии, физические упражнения выступают, как основной фактор повышения двигательных возможностей детей, улучшение их самочувствия, а так же подготовке к жизни и в последующем – к физическому труду.

Физкультурные занятия, как и другие виды двигательной активности (подвижные игры, игры на прогулке, досуги, физкультминутки и т. д.) надо рассматривать не в аспекте выполнения различных физических движений и упражнений, а как коррекционно – оздоровительную форму воздействия на двигательную недостаточность детей. Данная категория дошкольников находится в вынужденных условиях дефицита двигательной активности. Дети, имеющие диагноз ДЦП (детский церебральный паралич), испытывают трудности при выполнении беговых и прыжковых заданий. Дошкольникам с ослабленным зрением трудно ориентироваться в пространстве при проведении подвижных игр, при выполнении упражнений на координацию движений.

Применяемые на занятиях физической культурой с детьми ОВЗ, методы и приемы обучения, предполагают не только совершенствование физических качеств организма, а так же развитие познавательных процессов. Например: объяснение в сочетании с показом, способствуют развитию внимания; игры со словами – развитию памяти; использование игр сюжетного характера по заданию педагога – развитию мышления.

Главной задачей на занятиях по физической культуре, является, коррекция нарушенных актов мелкой и общей моторики и укрепление двигательного аппарата.

Дети с речевыми нарушениями и задержкой психического развития (ЗПР) только на первый взгляд не очень отличаются от обычных детей, однако в возрасте 3- 4 года, у них наблюдается задержка моторного развития, несколько сужен диапазон движений, страдает техника выполнения физических упражнений. Все это связано с недоразвитием коры головного мозга у таких детей.

В процессе работы мною были определены 2 степени тяжести нарушения движений:

- средняя степень (ребенок может передвигаться, но диапазон его движений ограничен);
- легкая степень (страдает преимущественно ручная моторика, незначительное нарушение техники движений).

Становление двигательных навыков у детей ОВЗ идет с опозданием в 1- 2 года. У них задерживается навык прямостояния, они позже начинают ходить, бегать, прыгать. Даже в старшем возрасте у таких детей наблюдается скованность, плохая координация, неполный объем движений, а так же недостаточная их управляемость. Эти дошкольники быстро утомляются, отличаются пониженной работоспособностью, что в значительной степени связано с их физическим недоразвитием. Для педагога важно добиваться результативности в каждом конкретном виде движений, строго следуя последовательности при обучении. Важно развивать способность быть внимательным, начинать и заканчивать движение по сигналу, запоминать последовательность движений, ориентироваться в пространстве.

Доказано, что существует определенная взаимосвязь между развитием двигательной функции руки и общепсихическим развитием ребенка, поэтому на занятиях с детьми ОВЗ активно включаем упражнения, позволяющие скорректировать некоторые отклонения в развитии моторики. Особое внимание уделяем играм с мячом:

- разнообразные вращения мяча кистью руки;
- прокатывание, подбрасывание мяча с последующей ловлей его одной и двумя руками;
- ведение мяча прямо и между предметов.

Отбивание мяча повышает внимание, снимает агрессию, улучшает координацию движений.

Использование гимнастических палок на занятиях физической культурой, способствует развитию мелкой моторики, укреплению кистевых мышц:

- «пропеллер» – вращение палки кистью одной руки и двумя;
- «обезьянка» – вис на палке с правильным ее хватом;
- «дудочка» – «игра» на палочке как на дудочке, с работой пальцев рук.

Обучение правильному дыханию проводится посредством согласованного выполнения движения и дыхания. Имитация через дыхание – «сильный ветер», «теплый ветерок», «надуваем шарик», «пылесос» и.т.д., а также игровые звуковые упражнения: «добрый-злой кот», «охота тигров», «автомобильчики». Все

эти упражнения способствуют укреплению дыхательной мускулатуры, повышению жизненной емкости легких (ЖЕЛ).

Именно комплексный подход в работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, дает положительную динамику в усвоении ими физических упражнений и двигательных навыков.

© 2016, Шлюхто Т.А.

Физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья

© 2016, Shliyhto T.A.

Physical education for children with disabilities