

Библиотечка для родителей

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ
С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

Методические рекомендации



**Челябинск
2014**

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный педагогический университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ
С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

Методические рекомендации

Челябинск
2014

УДК 371.9 (07)

ББК 74.3

Ф 50

Физическая культура для детей с легкой умственной отсталостью: Методические рекомендации / сост. М.А. Морозов, О.А. Панова, Л.М. Лапшина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014. – 19 с.

Методические рекомендации являются результатом теоретического осмысления и обобщения практического опыта работы по физическому воспитанию и развитию детей с нарушением интеллекта. Результаты исследований психофизиологов показывают, что целенаправленная, четко организованная работа по физическому развитию ребенка будет способствовать и его интеллектуальному развитию. Развитие ребенка идет постоянно, поэтому недостаточно только той деятельности, которую организует образовательное учреждение, но и родители также должны стать первыми и основными организаторами данного процесса.

Основная цель пособия – помощь родителям в организации работы по психофизическому развитию ребенка. В пособии раскрыт механизм взаимосвязи психического и физического развития как основы коррекционно-развивающей деятельности с детьми, имеющими нарушение интеллекта. Брошюра также содержит примеры конкретных физических упражнений, способствующих физическому и психическому развитию детей данной категории.

Пособие может быть использовано для коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушение интеллекта. Издание предназначено для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья, а также будет полезно студентам дефектологических факультетов педагогических вузов, учителям физкультуры, работающим в коррекционных классах и школах, воспитателям, дефектологам.

Рецензенты: Л.И. Плаксина, д-р психол. наук, профессор

Л.А. Дружинина, канд. пед. наук, доцент

© Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Уважаемые родители!	4
О роли физического воспитания и развития в умственном развитии детей	6
Общеразвивающие упражнения	8
Упражнения для коррекции ходьбы	9
Упражнения для коррекции осанки	11
Упражнения на развитие мелкой моторики рук	13
Упражнения на расслабление различных групп мышц	15
Подвижные игры	16
Библиографический список	18



Уважаемые родители!

Прежде чем использовать приведенные в рекомендациях упражнения, или использовать любые другие виды физического воспитания, хотелось бы напомнить, что нужно прививать вашим детям любовь к спорту и физической культуре, стараться быть положительным примером для своих детей. Именно физическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья в целом.

Одним из основных факторов успешного физического развития, является, отсутствие вредных привычек у родителей и ограждение детей от влияния таких привычек, как табакокурение, алкоголизм, наркомания, токсикомания и т.п.



Физическое воспитание детей комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания во всех формах его организации (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и т.д.).

Внимание учителя направляется на воспитание ребенка мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей; ребенка, успешно овладевающего двига-

тельными навыками; ребенка, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческому поиску. Теория физического воспитания детей школьного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих различные стороны воспитания ребенка. Таким образом, теория физического воспитания детей школьного возраста содействует совершенствованию всей системы физического воспитания.

Физические упражнения – это движения или действия, используемые для физического развития человека. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние. Физкультурой необходимо заниматься с раннего детства и до старости.

Физическое воспитание – это организованный процесс воздействия на человека посредством упражнений, гигиенических мероприятий и естественных сил природы с целью формирования таких качеств и приобретения таких знаний, умений и навыков, которые отвечают требованиям общества и интересам личности.

Выбор нижеследующих упражнений обусловлен их эффективностью и простотой выполнения. Поэтому родители могут совместно с детьми выполнять предложенные упражнения. Упражнения доступны всем и не требуют финансовых затрат на приобретение спортивного инвентаря и специальных тренажеров.

Самый главный фактор физического здоровья – это желание быть сильным и здоровым! Но желание это должно быть не

только у вашего ребенка, но и у вас, а ребенок должен чувствовать вашу поддержку и помощь. Нижеследующие упражнения можно выполнять в любом возрасте! Не ленитесь, надевайте спортивную форму, отказывайтесь от вредных привычек – вперед! Навстречу здоровью!

О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ В УМСТВЕННОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ

Ребенок растет, и во внешнем облике его организма происходят серьезные изменения: увеличиваются рост, вес, объемы головы, грудной клетки и т.д. Эти процессы протекают естественным образом, т.к. заложены генетически. И даже если родители никаким образом не будут вмешиваться в них, физические изменения будут происходить.

Однако в ходе многочисленных исследований ученых-классиков психофизиологической науки (Н.А. Бернштейн, А.Р. Лурия, П.К. Анохин и др.) были доказаны связи между развитием психомоторной сферы и высших психических функций, с приоритетным влиянием физического развития на развитие интеллектуальное. На сегодняшний день уже хорошо известно, что дети, более развитые физически, получают и более высокие баллы в психологических тестах, а дети, занимающиеся в спортивных секциях, имеют лучшие показатели умственной работоспособности.

Включаясь в выполнение физических упражнений, организм ребенка начинает работать в особом режиме: нервная и опорно-двигательная системы устанавливают тесное взаимодействие. Любое действие, осуществляемое мышцами, сначала «отрабатывается» в нервной системе – составляется программа выполнения этого действия. Мозг планирует последовательность и очередность сокращения мышц, частоту, силу и амплитуду этих сокращений и т.д. Таким образом, каждый физиче-

ский акт запускает мощную работу в нервной системе, а физическая деятельность активизирует психическое развитие. Поэтому работа по физическому развитию ребенка должна быть организована регулярно и системно.

Значимость такой работы еще больше возрастает, когда речь идет о детях с нарушением интеллекта. Использование представленных ниже упражнений будет способствовать не только физическому развитию детей указанной категории, но и коррекции недостаточности их психической сферы. В этой работе родителям должна отводиться ведущая роль.

При общеразвивающем характере каждого упражнения, можно отметить его первоочередное влияние на определенные параметры умственного развития:

– *упражнения на согласование в работе обеих рук (ног)* способствуют формированию межполушарного взаимодействия и, таким образом, усиливают те психические функции, которые обеспечиваются слаженной работой обоих полушарий. Это, прежде всего, мышление и речь;

– *упражнения на расслабление всех групп мышц* способствуют формированию мобильности нервной системы, её способности быстро и четко регулировать собственный тонус и своевременности перехода из состояния возбуждения в состояние торможения и наоборот. Такое укрепление нервной системы повышает ее лабильность и общую работоспособность;

– *упражнения на развитие мелкой моторики* способствуют активизации орального мышечного комплекса речевого развития ребенка, а в случае нарушений речи лежат в основе коррекции речевого недоразвития;

– *упражнения для коррекции недостатков осанки и ходьбы* способствуют включению в работу крупной мускулатуры тела, и, в первую очередь, тех мышц, которые вертикализируют тело, помогают выдерживать статические нагрузки. Использование этих упражнений повышает общую работоспособ-

ность организма, замедляет наступление утомления, увеличивает время продуктивной концентрации внимания.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Исходное положение (далее И.п.) – ноги врозь, руки на пояс. Наклонить голову вперед, шею выпрямить. То же, но поочередно в каждую сторону (вверх, вниз, влево, вправо).

Примечание: упражнение выполняется плавно и без рывков.

2. И.п. – соединить пальцы рук в «замок». Поворачивая кисти ладоней поверхностью вперед (сохраняя «замок»), поднять руки вверх и разогнуть их в локтевых суставах, затем возвратиться в исходное положение.

Примечание: в данном упражнении, при поднятии рук вверх, можно вытянуться и встать на носочки и задержаться в таком положении на несколько секунд.

3. И.п. упор-присев. Выполнение прыжков вверх и возвращение в и.п.

Примечание: после выпрыгивания нужно вернуться в исходное положение, не задерживаясь в позиции стоя.

4. И.п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках:
1) руки вверх, подняться на носки, прогнуться; 2) руки на грудь;
3) наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола;
4) и.п. – повторить 6–8 раз.

Примечание: в данном упражнении возможно использование любого мяча, но желательно небольшого размера. При выполнении наклона с мячом, колени не должны сгибаться. Если при данном условии ребенок не достает мячом до пола, то наклон выполняется на максимально возможное расстояние.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ХОДЬБЫ

У большинства детей с нарушением интеллекта отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости в вертикальной позе, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованные, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища. При таких нарушениях мы рекомендуем следующие упражнения:

1. **«Солдаты».** Ходьба на месте, высоко поднимаем колени со сменой темпа: медленно – быстро.

Примечание: развивается чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцировка понятий: «быстро», «медленно».

2. **«Ловкие руки».** Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки) с заданиями: а) на каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх; б) круговые движения кистями; в) круговые движения плечевыми суставами; г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую, за спиной.

Примечание: согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти.

3. **«Узкий мостик».** а) ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги; б) ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.

Примечание: развитие равновесия точности движения.

4. **«Не сбей».** Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т.п.

Примечание: дифференцировка усилий, отмеривание расстояния.

5. **«Хлоп».** Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий – за спиной.

Примечание: концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма.

6. **«Лабиринт».** Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами. Ходьба вдвоем, держась за руки.

Примечание: упражнение на развитие ориентировки в пространстве и согласованность действий.

7. **«Гусеница».** Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего.

Примечание: упражнение на развитие координации и согласованности действий.

8. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу

Примечание: усвоение темпа и ритма движений.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги; прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте; живот подтянут.

1. **«Коромысло».** Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку.

Примечание: координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом.

2. **«Мишка».** а) ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок; б) ходьба по массажной дорожке, босиком.

Примечание: профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки.

3. **«Ласточка».** И.п. – ноги вместе, руки опущены. Отвести правую ногу назад, руки в стороны и замереть. Повторить упражнение с левой ногой.

Примечание: это упражнение на растяжку полезно для укрепления позвоночника и тренировки вестибулярного аппарата.



4. **«Велосипед»**. И.п. – лежа на спине. Ребенок должен «покрутить педали велосипеда» или показать ножками «ножницы».

Примечание: упражнения, укрепляя брюшной пресс, формируют правильную осанку.

5. **«Лодочка»**. И.п. – лежа на животе. Ребенок должен приподнять согнутые в коленях ножки, обхватить лодыжки руками и начать покачиваться, как лодочка на волнах.

Примечание: упражнение очень полезно для растяжки.

6. **«Свеча»**. И.п. – лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение.

Примечание: развитие силы мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения.

7. **«Ванька-встанька»**. И.п. – сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, перекаат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук.

Примечание: укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.



УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

Универсальность упражнений с мячом состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, чувство мышц, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых и спортивных навыков. Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь – мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары – надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мячи-ежики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др. Основной метод – игровой, но есть и самостоятельные упражнения, которые можно выполнять в любой обстановке: дома, во дворе, на прогулке, на занятиях с родителями, другими детьми, самостоятельно.

1: а) перекачивание мяча партнеру напротив в положении сидя;

б) перекачивание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя; присев; стоя.

в) катание мяча вдоль гимнастической скамейки.

Примечание: использовать волейбольный, футбольный или баскетбольный мячи. Данное упражнение развивает глазомер, координацию и точность движений, дифференцировку усилия и направления движения, точность направления и усилия.

2: а) подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;

б) подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол.

Примечание: данное упражнение помогает развивать координация движений рук, точность направления и усилия быстроту переключения зрения.

3: а) бросок мяча в стену и ловля его;

б) то же, но ловля после отскока мяча от пола;

в) то же, но ловля после хлопка в ладони;

г) то же, но ловля мяча после вращения вокруг себя, приседания

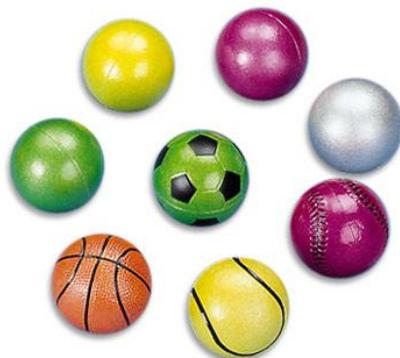
Примечание: развитие координации движений рук, зрительной дифференцировки направления движения, ручной ловкости, ориентировки в пространстве, равновесия, распределения внимания.

4: а) перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета);

б) то же, но ловля мяча после отскока от пола;

в) то же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение вокруг себя, приседание и др.

Примечание: развитие пространственной ориентировки, дифференцировки усилий, направления, расстояния, времени, быстроты переключения внимания.



УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ

Характерной особенностью движений ребенка с отставанием интеллектуального развития является избыточное мышечное напряжение, как во время выполнения физических упражнений, так и после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре, после и во время вновь изучаемых сложных движений.

Предлагаем следующие упражнения:

1. Встать прямо, опустив руки по швам. Сделать полный глубокий вдох через нос. Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой. Задержать дыхание на 2–3 секунды, держа руки над головой. Медленно опустить руки, так же медленно выдыхая воздух через рот.

2. «Кошка». Встать на четвереньки, спина прямая. На «раз» – поднять голову, максимально прогнуть спину; на «два» – опустить голову, максимально выгнуть спину.

Примечание: упражнение избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы лица и лучше выражать эмоции.

Для расслабления и восстановления детей после физических и умственных нагрузок необходимы систематические прогулки на свежем воздухе, водные и закаливающие процедуры, правильное питание и соблюдение режима дня.

3. Возможно использование различных видов массажа, занятия по плаванию в бассейне и ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Мяч в лунке.

Участники встают в круг, по считалке выбирают водящего, он стоит вместе с играющими. В центре круга в лунку кладут мяч. Участники, называя по имени водящего, говорят такие слова: «Коля, не спи, мяч быстрее бери!». Водящий (король) бежит к лунке (играющие в это время разбегаются), берет мяч и кричит: «Стой!», называет одного из игроков по имени и бросает в него мяч. Если промахнется, то остается вновь королем, если попадет в игрока, то запятнанный становится королем. Игра повторяется: мяч кладут в лунку, водящий встает вместе с детьми в круг.

Правила:

1. Водящий должен бежать за мячом только после слов: «Быстрее бери!».

2. Ему не разрешается задерживать мяч – сразу же после команды «Стой!» он должен назвать игрока по имени и бросить в него мяч.

2. Перетягивание на пальцах.

Играющие встают у линии: правая нога впереди, левая сзади, вытягивают вперед правые руки и выполняют захват указательными пальцами. По команде начинается перетягивание. Победителем является тот, кто смог перетянуть соперника через линию на свою сторону. Перетягивание может выполняться как правой, так и левой рукой, разными пальцами. Можно выполнять перетягивание из различных исходных положений: стоя лицом друг к другу, ноги параллельно, стоя на одной ноге и т. д.

3. Равновесие на линии.

Двое играющих становятся на одну линию в метре друг от друга. Ступня правой ноги впереди, левой – сзади, носком вплотную к пятке правой. Левые руки за спиной. Задача играю-

щих – ударами ладони правой руки по правой ладони соперника заставить его сойти с места хотя бы одной ногой.

Можно выполнять обманные движения, но нельзя касаться никакой части тела соперника, кроме правой ладони, и захватывать кисть его руки.

4. Летучий мяч.

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

Правила:

1. Играющим разрешается при ловле мяча сходить с места.

2. Играющие не должны задерживать мяч.

3. Водящий не имеет права касаться мяча, когда тот находится в руках игрока.

5. Ладонки.

Два участника стоят лицом друг к другу, ноги вместе, на расстоянии чуть больше вытянутых вперед рук. По сигналу участники должны выполнить толчки ладонями в ладони соперника и вывести его из равновесия. Кто первым сойдет с места – тот проиграл. Можно делать обманные движения, но нельзя касаться никакой части тела соперника, кроме ладоней. Эту же игру можно проводить из положения присева друг напротив друга.



БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вопросы обучения и воспитания умственно отсталых школьников / под ред. Н.П. Долгобородова. – Ленинград, 1969.
2. Власова, Т.А. Отбор детей во вспомогательную школу / Т.А. Власова, К.С. Лебединская. – М.: Просвещение, 1983.
3. Коррекционная работа в процессе обучения и воспитания / под ред. А.С. Данилкина. – Ленинград, 1974.
4. Развитие, воспитание и обучение дошкольников с нарушением интеллекта: хрестоматия / сост. Л.Б. Баряева, А.П. Зарин, Е.Л. Ложко. – СПб, 1996.
5. Рубинштейн, С.Я. Психология умственно отсталого школьника / С.Я. Рубинштейн. – М., 1979.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

Учебное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ
С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

Методические рекомендации

Составители: Максим Александрович Морозов
Ольга Алексеевна Панова
Любовь Михайловна Лапшина

Работа рекомендована РИСом ЧГПУ
Протокол № 2/14 (пункт 16) от 2014 г.

Редактор Е.М. Сапегина
Технический редактор Т.Н. Никитенко

Издательство ЧГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 04.12.2014г. Объём 1,0 уч.-изд. л.
Формат 60×84/16. Бумага типографская
Тираж 100 экз. Заказ № _____

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЧГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69