

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Жукова П.В., Веряскин М.А., Красильникова Ю.С., Седов И.А.

Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина, Нижний Новгород, e-mail: polinezia2021@gmail.com

В настоящее время наблюдается тенденция к увеличению числа детей с задержкой психического развития. Для этих детей двигательная активность в ходе выполнения физических упражнений становится важным аспектом коррекции и компенсации нарушений. Следовательно, разработка теоретических основ изучения двигательных возможностей школьников 1–4-х классов с ЗПР и путей их совершенствования может быть одним из приоритетных направлений физического воспитания. Игра – основной вид деятельности для детей младшего школьного возраста. Именно в процессе игры дети начинают познавать окружающий их мир, она является как средством обучения, так и средством воспитания. Игровые технологии – один из наиболее эффективных и эмоциональных методов в ходе обучения детей. Метод подвижных игр, широко используемый в практике физического воспитания всех возрастных групп, помогает развивать основные физические качества ребенка с ограниченными возможностями здоровья, что является важной частью его дальнейшей адаптации в социально-бытовой сфере и интеграции в общество здоровых сверстников. Игры укрепляют навыки пространственной ориентировки, развивают координацию, а также формируют базовые навыки словесного общения. В статье систематизированы подвижные игры по основным физическим качествам, совершенствованию которых они могут способствовать.

Ключевые слова: школьники с задержкой психического развития, средства и методы коррекции, адаптивная физическая культура, младшие школьники, подвижные игры, физические качества.

PHYSICAL GAMES AS A PHYSICAL VEHICLE FOR RAISING PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH DEVELOPMENT DELAY

Zhukova P.V., Veryaskin M.A., Krasilnikova Yu.S., Sedov I.A.

Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minina, Nizhny Novgorod, e-mail: polinezia2021@gmail.com

Nowadays negative tendency of increasing children's number with mental development delay is being observed. Physical activity for schoolchildren with mental development delay became the important side of disordered motor functions' correction and compensation. Therefore, working up of theoretical footing dexterity study for pupils from the 1st to 4th grade with development delay and the ways of improving it became one of the most foreground courses in physical education. Game is a basis activity for younger children. While playing children begin to be curious about the world around them, and it became the tool for teaching and the method of upbringing. Game technologies are one of the most effective and emotional methods while teaching children. Method of physical games is widely used in practice of physical education for all age groups and helps to develop main physical skills of a schoolchild with development delay. It becomes the most essential part of child's adaptation in social sphere and integration in healthy coeval society. Games strengthen skills for spatial orientation, develop coordination, and moreover form basis speaking skills. In this article physical games are systematized according to main physical qualities. Presented games can assist in gaining improvement of physical skills among children with mental development delay.

Keywords: pupils with mental development delay, correction methods, adaptive physical culture, junior schoolchild, physical games, physical skills.

В настоящее время наблюдается тенденция роста количества школьников с отклонениями в состоянии здоровья. Большую группу детей составляют школьники с задержкой психического развития (ЗПР). Эта проблема приобрела актуальность не только в нашей стране, но и за рубежом, ведь за последние десятилетия рост числа детей этой группы

непреклонно увеличивается. В работах ряда авторов доказано, что снижение объема движений у детей данной категории отмечается с раннего детства, оно является результатом раннего поражения ЦНС и обнаруживается не только в двигательной сфере, но и в психической деятельности в целом [1]. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития подразумевает формирование двигательных навыков и качеств, необходимых для ведения комфортной бытовой жизни. Физические тренировки для детей с различной степенью ЗПР влияют как на укрепление здоровья, так и повышают общую работоспособность. В результате занятий физической культурой ребенок становится сильнее, выносливее, развивает концентрацию и устойчивость внимания, зрительную и кратковременную слуховую память, что необходимо для профессиональной деятельности [2]. *Актуальность* обуславливается тем, что физическое воспитание посредством подвижных игр для детей с ЗПР одновременно воздействует и на моторную, и на психическую сферы. Так ребенок приобретает способность ориентироваться в различных видах деятельности.

Целью исследования является изучение влияния подвижных игр на развитие основных физических качеств у детей с ЗПР младшего школьного возраста.

Задачи:

- 1) проанализировать теоретический материал, научные статьи, методические пособия о технологиях физического воспитания детей с ЗПР;
- 2) рассмотреть подвижные игры как средство физического воспитания детей младшего школьного возраста;
- 3) разработать систему подвижных игр, которые могут быть использованы в физическом воспитании детей с ЗПР младшего школьного возраста как средство развития основных физических качеств.

Задержка психического развития (ЗПР) – темповое отставание развития психических процессов и незрелость эмоционально-волевой сферы у детей, которые потенциально могут быть преодолены с помощью специально организованного обучения и воспитания. Е.С. Слепович утверждала, что понятие ЗПР является психолого-педагогическим, ЗПР может проявляться также в физиологическом плане. Авторы многих научных исследований отмечают нарушения в формировании опорно-двигательного аппарата, отставание развития двигательных функций. Отличительной особенностью данного типа отклонения может стать то, что он может пройти к концу обучения в начальной школе, но является сложно диагностируемым.

В статье В.В. Андреева, А.В. Фоминых и иных ставится вопрос о разработке эффективных методик для младших школьников с ЗПР с целью развития и коррекции их физической подготовленности. Также авторы обозначают важность качественного введения

инклюзивного метода обучения, конечно, с учетом индивидуальных способностей и разнообразия аномалий воспитываемых детей [3].

Младшие школьники с ЗПР представляют собой весьма разнородную по составу группу, однако у большинства из них отмечаются общая ослабленность, заболевания различных органов и систем организма. Эти дети составляют группу риска по состоянию здоровья и нервно-психического развития, вследствие этого нуждаются в специальных условиях обучения и воспитания. Также дети с ЗПР различаются по степени двигательной активности: одни – подвижные, другие – чрезмерно спокойные [4].

При выявлении двигательных отклонений с учетом сохраненных физических возможностей, по классификации А.А. Дмитриева, выделяют следующие группы детей: с нарушением физического развития, нарушением в развитии основных движений, нарушениями при ходьбе, беге и прыжках, с нарушениями основных двигательных возможностей. Основные цели физического воспитания детей с ЗПР – компенсация недостатков двигательной сферы, развитие общих физических навыков, а также координационных способностей и моторики. Условия физического воспитания должны обеспечивать сохранение и укрепление здоровья обучающихся, поэтому необходимо применение здоровьесберегающих технологий и методов позитивного воздействия на психоэмоциональное развитие ребенка.

Обучение и воспитание младших школьников с ЗПР, так же как и здоровых детей, направлено на выявление и развитие положительных сторон личности ребенка, воспитание детей как наиболее продуктивных членов общества. Конечно, в реализации этих целей и задач должны использоваться специальные методические приемы, так как применение воспитательных технологий в общем виде не является эффективным в работе с детьми с ЗПР и значительно снижает уровень успешности желаемого результата. В своих исследованиях Э.С. Вильчковский показывает, что психомоторная сфера ребенка с ЗПР несовершенна, и прежде всего это отклонение влияет на двигательную сферу [5].

У детей с ЗПР младшего школьного возраста отмечается недоразвитие игровой деятельности, поэтому обучение элементам подвижных игр разной степени сложности обеспечивает обогащение двигательного репертуара ребенка и формирует эмоционально-волевую сферу.

А.В. Чуракова, Т.А. Шулупова в своей статье отмечают, что при коррекции двигательных функций у школьников с ЗПР игра должна вестись с осознанием, пониманием происходящего, а также с соблюдением правил. Ребенок должен запоминать и уметь пересказать содержание или сюжет игры. Так, в играх должны присутствовать элементы на развитие внимания, сообразительности, находчивости. Важно использовать задания на

передвижение в пространстве, что способствует развитию координационных способностей. Чтобы исключить скованность движений, упражнения следует сопровождать осмысленным произнесением ребенком текста или, например, рассказом стиха. Таким путем сознание ребенка загружается, его внимание концентрируется на правилах, а движения становятся пластичными и приобретают полуавтоматический характер [4].

Игра – это основной вид деятельности у младших школьников, но стоит учитывать, что ограниченные возможности ребенка влияют на технику и методы проведения игры. Использование подвижных игр положительно влияет на ребенка, способствуя его всестороннему воспитанию, комплексно воздействует на организм и на все стороны личности. Для детей с ЗПР важно развивать основные физические качества для нормальной адаптации в социально-бытовой сфере, и в первую очередь этому способствует игровой метод. Подвижные игры применяются для развития и совершенствования силы, ловкости, быстроты, координации – в целом всех тех физических качеств, которые у ребенка с ЗПР развиты недостаточно по сравнению с нормальным школьником младших классов.

Особая ценность подвижных игр – одновременное воздействие на моторную и психическую сферы обучающихся. Игра благодаря своей нестандартной обстановке заставляет его быстро реагировать на смену игровых ситуаций, что улучшает протекание нервных процессов.

Подбор и планирование подвижных игр включают в себя такие аспекты, как возраст занимающихся, их общий уровень физических и умственных возможностей, двигательные умения, состояние здоровья каждого ребенка. Соответственно, любые мероприятия, связанные с проведением подвижных игр среди школьников с ЗПР, в первую очередь направлены на охрану и укрепление здоровья, совершенствование двигательной активности, развитие мелкой и общей моторики ребенка.

В настоящей статье мы систематизировали подвижные игры относительно их влияния на развитие физических качеств и выяснили значение совершенствования того или иного качества у ребенка с ЗПР (таблица) [6].

Систематизация подвижных игр для детей с ЗПР младшего школьного возраста

| Качество | Значение развития физического качества у школьника с ЗПР | Пример проведения подвижной игры |
|----------|--|---|
| Ловкость | Ловкость развивается системным разучиванием новых упражнений. Тренировки улучшают координацию движений, благодаря им ребенок совершенствует навык и постепенно переходит к более сложным упражнениям. Одной из | <i>Подвижная игра «Найди мяч»</i> Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру, один – в центр. Играющие держат руки за спиной; один получает мяч, который нужно передавать за спинами. Задача центрального – |

| | | |
|--------------|--|--|
| | задач подвижных игр можно считать постоянный переход от одного движения к другому, которого ранее не было, причем делать это следует быстро, без задержек | угадать, в чьих руках мяч (он может попросить каждого вытянуть руки вперед). Смена центрального происходит с тем, у кого оказался мяч или кто его уронил |
| Быстрота | Для детей с задержкой психического развития важно постоянно совершенствовать уровень двигательной реакции. Наиболее эффективно применение экстрараздражителей, например сигнала воспитателя. Важно отметить необходимость многократного повторения упражнений (например, по сигналу учителя повторение низкого старта или изменение скорости движений) | <i>Подвижная игра «Свободное место»</i> Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух детей; они встают, выходят в центр. По сигналу воспитателя бегут на свои места и садятся; задача остальных – увидеть, кто первым добежал до своего места. Далее выходит новая пара |
| Выносливость | Выносливость у детей с ЗПР лучше всего развивается с помощью физических упражнений, имеющих сопряженный эффект. Это подвижные игры, беговые тренировки, плавание и др. Рациональнее использовать эти двигательные задания, например, в условиях многократного непрерывного повторения (задание выполняется без отдыха в течение длительного времени) | <i>Подвижная игра «Два Мороза»</i> На противоположной стороне площадки обозначены два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящие – Мороз Красный нос и Мороз Синий нос – встают посередине площадки лицом к играющим и ведут диалог с играющими по подготовленным репликам. В диалоге водящих есть слово-сигнал для играющих, которое является для них сигналом для перебежания в другой дом. Задача водящих – догнать игрока и коснуться его – «заморозить». «Замороженные» останавливаются и до окончания перебежки стоят не двигаясь |
| Сила | Упражнения на совершенствование силы должны быть направлены на развитие всех групп мышц с уделением особого внимания мышцам-разгибателям. Методы развития силы у детей с ЗПР носят избирательный характер (учитываются возраст, пол и уже имеющиеся физические способности). Мышечную силу можно развивать посредством дополнительного инвентаря, используемого при физических упражнениях, например весовых или лечебных мячей. Нужно | <i>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...»</i> На одной стороне зала – воспитатель, на другой стороне – дети. Они приближаются к нему прыжками на двух ногах. У воспитателя есть заготовленная реплика, на каждое слово которой дети должны подпрыгнуть 2 раза. После реплики задача детей – перебежать за условную черту, разделяющую зал, задача педагога – успеть их поймать |

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| | учесть, что их вес необходимо увеличивать, чтобы повышать нагрузку на мышцы | |
| Гибкость | В среднем, дети с задержкой психического развития уступают здоровым учащимся в гибкости на 5–10%. Причинами являются нарушения нервной регуляции тонуса мышц, функциональное состояние суставов. Для развития гибкости целесообразно использовать, например, динамически активные упражнения: пружинистые, маховые, прыжковые и др. | <i>Подвижная игра «Перепрыгнем через ручеек»</i> На площадке, где проводится игра, рисуется «ручеек», ширина «русла» которого увеличивается от одного конца к другому (от 10 до 40 см). Задача детей – перепрыгивать через ручеек начиная с узкого конца. Продолжительность игры – 5–6 минут |
| Координационные способности | Координационные способности определяются как умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро его перестраивать. Для детей с ЗПР их развитие и совершенствование также необходимы для успешной адаптации в социально-бытовую среду | <i>Подвижная игра «Самолеты»</i> Дети садятся на корточки вокруг воспитателя в одном углу игровой площадки. По легенде игры они – самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя дети с вытянутыми в стороны руками (крыльями) отправляются друг за другом, двигаясь по площадке беспорядочно. Задача «самолетов» – не столкнуться. В конце игры отмечают «самолеты», зашедшие на посадку без аварий (столкновений). Игра повторяется 3–4 раза [7] |

Подвижная игра направлена на закрепление движений, которые дети освоили на уроках физической культуры. Использовать подвижную игру на начальном этапе обучения нерационально. Это объясняется тем, что для ребенка главной задачей игры является не правильное выполнение движения, а не быть пойманным ведущим. Но особое значение подвижная игра приобретает в период накопления детьми двигательного опыта, т.е. она достаточно эффективна для закрепления и совершенствования двигательных навыков.

Таким образом, можно сделать вывод, что для детей с ЗПР двигательная активность является мощным фактором коррекции и компенсации нарушенных функций. Важно учитывать степень нарушения состояния здоровья обучающегося, уровень его начальных физических способностей, индивидуальные и возрастные особенности. Продуманная методика проведения подвижных игр среди детей с ЗПР младшего школьного возраста способствует развитию их личностных качеств и способностей, помогает воспитать бодрого, активного, умеющего самостоятельно решать разнообразные задачи ребенка, научить его адаптироваться и ориентироваться в окружающем мире.

Список литературы

1. Семенова Л.Э., Божкова Е.Д., Конева И.А. Личностные ресурсы психологического благополучия матерей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью // Вестник Мининского университета. 2022. Т. 10. № 1 (38). С. 1-27.
2. Чуракова А.В., Шулепова Т.А. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития в классах коррекции // Студенческий научный форум: материалы IX Международной студенческой научной конференции. [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017035620> (дата обращения: 09.03.2022).
3. Андреев В.В., Фоминых А.В., Коновалов И.Е., Солодухина Л.Г. Комплексная коррекция физической подготовленности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития в условиях инклюзивного образования // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. № 2. С. 114-121.
4. Павалаки И.Ф., Рассказова Н.П. Классификации задержки психического развития и перспективы обучения // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2012. № 1 (1). С. 175-183.
5. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. Киев: "Здоров'я", 1983. 205 с.
6. Максимова С.Ю., Животова С.С. Эффективность игровых физкультурных занятий в практике адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 1 (83). С. 86-90.
7. Слепович Е.С. Игровая деятельность дошкольников с задержкой психического развития. М.: Педагогика, 1990. 96 с.