

## **Организация физкультурных занятий при одновременной реализации адаптированных программ разных категорий**

*Шведкая Наталья Викторовна  
инструктор ФК высшей квалификационной категории  
МАДОУ «ДС № 17 г. Челябинск»*

**Дошкольный возраст** – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического воспитания, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к проявлению двигательной активности и физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

В группе оздоровительной направленности для детей с сахарным диабетом реализуются одновременно три адаптированных образовательных программы разных категорий и основная образовательная программа.

Дети имеют тяжелые нарушения речи, нарушения опорно-двигательного аппарата, есть дети с задержкой психического развития.

Организовать работу одновременно по трем адаптированным образовательным программам разной направленности и основной образовательной программой является не простой задачей.

Во время занятия учитываются возрастные особенности детей, уровень физической нагрузки, а так же рекомендации ППК.

При организации занятий по физической культуре для детей с ТНР, ЗПР и НОДА следует исходить из возможностей ребенка.

### **Общие особенности физического развития детей с речевыми нарушениями и детей с задержкой психического развития:**

- Нарушение дыхания и голосообразования;
- Нарушения общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- Повышенный мышечный тонус, скованность, заторможенность выполнения движений, повышенная утомляемость;

- Нарушена координация движений (дети не могут согласовывать движения рук и ног при ходьбе);
- Несформированность функции равновесия;
- Нарушение ориентировки в пространстве.
- Заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, скорости, ловкости;
- Нарушение темпо-ритмической организации движений (не могут согласовывать слова и движения в играх и упражнениях);
- Нарушение оптико-пространственного праксиса (например: правой рукой покажите левый глаз, левой рукой – правое ухо);
- Неустойчивость внимания;
- Расстройство памяти (особенно слуховой);
- Несформированность мышления;
- Задержка развития воображения.

#### **Особенности физического развития детей с нарушением ОДА:**

- двигательная нескоординированность;
- нарушения в соблюдении темпа движений;
- низкая работоспособность;
- повышенная утомляемость;
- отставание в физическом развитии;
- ограниченность определенных видов движений (в зависимости от диагноза);
- затруднения в освоении отдельных или основных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, подскоки);
- заторможенность.

Проанализировав все особенности физического развития детей с тяжелыми нарушениями речи, детей с задержкой психического развития и детей с НОДА, были подобраны определенные упражнения, которые оказывают положительное влияние на физическое развитие детей данных категорий.

На занятиях и в индивидуальной работе с детьми ТНР, ЗПР и НОДА мы используем упражнения, которые благоприятно влияют на коррекцию всех этих нарушений:

1. Дыхательная гимнастика;
2. Упражнения на развитие моторики;
3. Общеразвивающие и коррекционные упражнения;
4. Игровая деятельность;
5. И последнее направление является немаловажным в коррекционной работе – оно включает в себя задания на общее и моторно – речевое расслабление (релаксация).

**Дыхательная гимнастика**, работа над дыханием как составной частью звукообразования, упражнения для совершенствования голосового аппарата и включает в себя серию упражнений и заданий по постановке диафрагмально-речевого дыхания. Для ослабленного детского организма правильное дыхание – залог здоровья. Обучение правильному дыханию лучше проводить после упражнений, связанных с большой тратой энергии (бега, прыжков, игры и т.д.) Особого внимания требует выдох: он должен быть медленным и в 2 раза продолжительнее вдоха.

В своей работе с детьми разных категорий, мы успешно стали применять метод использования массажных мячей в сочетании с речедвигательными упражнениями.

Занятия мы начинаем с разминки, логоритмики. **Используем** небольшие массажные мячи, они воздействуют на биологически активные точки. Катая его между ладонями, ощущается прилив тепла и лёгкое покалывание.

С помощью **этих мячей** детям нравится **массировать пальцы и ладошки**, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

**Массаж** оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата, ребенка, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.

Упражнения с массажными ковриками и дорожками создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии.

Применение массажных ковриков и дорожки с целью:

1. Профилактика и коррекция плоскостопия.
2. Развития чувства равновесия и координации движений.
3. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Общеразвивающие упражнения с детьми с тяжелыми нарушениями речи, с задержкой психического развития и с детьми с НОДА рекомендуется выполнять с предметами, так как они создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей. Совершенствуется мелкая мускулатура – предметы приходится захватывать, удерживать, перекладывать из одной руки в другую. **Предмет должен работать на упражнение**, увеличивать его полезность.

Упражнения с гимнастической палкой приносит в упражнения дополнительную нагрузку, являясь ориентиром для правильной техники выполнения движения; развивает мелкую моторику пальцев тем самым улучшаем речь детей.

Гимнастическая палка позволяет развивать двигательные качества, ловкость, координацию, выносливость; помогает в профилактике плоскостопия у детей и укрепление пресса, что так важно для наших детей.

Ценность упражнений в способности управления движениями заключается в том, что они побуждают детей к активной умственной деятельности.

Выполняя упражнения с палками, дети приучаются к согласованным движениям обеими руками.

Основные виды движений укрепляют все группы мышц, связки, суставы, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, внутренние органы, способствуют развитию физических качеств.

Упражнения в основных видах движения повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности.

В процессе выполнения движения активизируется мыслительная деятельность как необходимое условие овладения саморегуляцией движения.

Упражнения детей в основных видах движений мы проводим по подгруппам. Каждая подгруппа выполняет своё задание. Дети первой подгруппы это дети ТНР, ЗПР и норма, выполняют задания под руководством воспитателя. Дети второй подгруппы, это дети с НОДА, учитывая их физиологические особенности - некоторые упражнения для этих детей являются запрещенными или ограниченными к применению. Эти дети выполняют упражнения на равновесие и развитие координации под руководством инструктора ФК.

Дети, выполняют **ползание по гимнастической скамейке на животе**, подтягиваясь двумя руками – это упражнение способствует развитию опорно – двигательного аппарата, оказывают благоприятное влияние на сердечно – сосудистую и дыхательную системы; ходьба по массажной дорожке; и прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч – прыжки положительно влияют на весь организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость, при этом воспитатель осуществляет контроль.

В подвижных играх используется речевое и музыкальное сопровождение. Подвижные игры развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечнососудистую систему, способствуют насыщению клеток **организма кислородом**, повышая **активность головного мозга**,

учат ребенка концентрации и вниманию, а так же помогают успешному формированию речи. Они способствуют развитию чувства ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей.

Для снятия психоэмоционального напряжения и возбуждения после физических нагрузок в конце физкультурного занятия обязательно проводятся специальные релаксационные упражнения с использованием игровых приемов.

Большинство детей способны расслабиться, входя в предложенный образ, о чем можно судить по внешнему виду ребенка: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание.

Детям дается возможность почувствовать приятное тепло, комфорт, удовольствие, покой расслабленного тела.

Эффект усиливается сопровождением приятной, спокойной музыки.

Во время занятий учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, его возраст, настроение, желание и возможности. От занятий не освобождается ни один ребенок и каждый получает нагрузку, соответствующую его состоянию здоровья. Главное чтобы, занятие приносило детям только положительные эмоции.

Перед выходом из зала, традиционно используем с детьми спортивные речёвки и кричалки, которые повышают настроение и сплачивают детский коллектив.

Таким образом, планируя цикл занятий по физическому развитию для детей с особенностями в развитии, учитываем субъектную позицию ребенка.