

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ**

### **С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

Отличительной особенностью ребенка дошкольного возраста является непрерывный рост и развитие, которые проявляются в количественных и качественных изменениях, происходящих в организме. К последним следует отнести функциональную и морфологическую дифференцировку всех органов и тканей, их структурную перестройку.

На разных этапах дошкольного детства процессы роста и развития протекают неодинаково: периоды быстрого темпа сменяются замедленным развитием. Кроме того, каждый орган, каждая система имеет свои закономерности формирования. Однако между ними имеется тесная функциональная взаимосвязь. Так, формирование структур головного мозга оказывает положительное влияние на развитие высшей нервной деятельности, моторной сферы, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, других физиологических систем; совершенствование функций дыхания способствует развитию сердечно-сосудистой системы, и наоборот.

Формирование движений, моторики ребенка — один из важнейших компонентов его физического развития. Чувство радости, ощущение самостоятельности остаются главными источниками мотивации физической активности детей.

В программе для детей с нарушением интеллекта обозначены ведущие линии не только разностороннего развития жизненно важных двигательных действий, навыков умений, но и сопряженного с ним развития двигательных качеств и способностей. Они соотнесены с определенными возрастными этапами, сензитивными периодами, а также ведущими видами деятельности.

В физическом развитии ребенка с нарушениями интеллекта, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Наряду с этим наблюдается и множество отклонений, в основе которых лежит диффузное поражение коры головного мозга. Эти отклонения находят свое выражение в ослабленности организма, в нарушениях соматики, большей подверженности простудным и инфекционным заболеваниям, в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции (вид двигательной деятельности, связанный с активным перемещением в пространстве), основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др. У детей с органическим поражением центральной нервной системы нарушена нервная регуляция мышечной деятельности. В результате своевременно не формируется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности,

пространственной ориентировки. У многих детей с нарушениями интеллекта возникают сопутствующие движения — синкенезии. При этом нарушаются и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики (крупной и мелкой). Однако у разных детей изучаемой категории нарушения в физическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но это кажущееся благополучие. У этих детей отклонения в физическом развитии проявляются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов.

У большинства же детей отклонения в физическом развитии оказываются явно выраженным. Корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. У некоторых детей при ходьбе отмечается семенящий, неритмичный, неравномерный шаг, темп ходьбы неустойчив, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе.

При беге у дошкольников с нарушениями интеллекта также наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног не согласованы, движения неритмичны. При этом у некоторых детей отмечаются боковые раскачивания корпуса.

Большинство детей с нарушениями интеллекта совсем не могут прыгать — ни на двух, ни на одной ноге.

Имеются большие затруднения при ползании, лазании и в метании. Многие дети не могут бросать мяч не только в цель, но и в стоящую непосредственно перед ними корзину, так как любой бросок нарушает равновесие тела.

Вместе с тем, индивидуальные различия в физическом развитии детей с нарушениями интеллекта очень велики. Разброс показателей здесь много больше, чем у детей с нормальным интеллектом.

Физическое воспитание и физическое развитие детей с нарушениями интеллекта должно быть направлено на решение задач двух типов: 1. Задачи, общие для всех дошкольных учреждений. 2. Специфические задачи, направленные на коррекцию, компенсацию и предупреждение отклонений в физическом развитии, обусловленных характером нарушений.

Общие задачи: укрепление здоровья ребенка; обеспечение развития гармоничного его телосложения, правильная осанка; закрепление потребности в разных видах двигательной деятельности; развитие движений, двигательных качеств, физической и умственной работоспособности; тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закаливание организма.

Специфические задачи: создание специальных условий, стимулирующих физическое развитие ребенка в целом; профилактика простудных и

инфекционных заболеваний; осуществление системы коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие и совершенствование основных движений, физических качеств и на предупреждение вторичных отклонений в физическом развитии.

Коррекционная направленность должна пронизывать всю работу по физическому воспитанию детей с нарушениями интеллекта, в том числе и при осуществлении общих задач.

Физическое воспитание проводится в повседневной жизни и на специальных занятиях.

В режиме дня должны быть выделены специальные мероприятия, направленные на физическое воспитание детей: режим питания и сна, утренняя гимнастика (зарядка), прогулка, закаливающие и гигиенические процедуры. Выполнение всех перечисленных мероприятий обязательно для любого дошкольного учреждения. Любое нарушение в режиме дня — сокращение прогулки или отмена закаливающих мероприятий и другие — влечет за собой снижение умственной работоспособности детей, нарушение коррекционно-воспитательной работы в целом.

В образовательной программе предусмотрены специальные занятия по физическому воспитанию, которые проводятся 3 раза в неделю во всех возрастных группах. Большое место в развитии основных и ритмических движений отводится также на занятиях по музыкальному воспитанию.

В коррекции физического развития детей с нарушениями интеллекта важную роль играет создание режима двигательной активности. Сюда входит проведение утренней гимнастики, подвижных игр на прогулках в утреннее и вечернее время, использование подвижных видов работы на всех занятиях у учителя-дефектолога и воспитателя.

Подвижные игры на прогулке, предварительно разучиваются на специальных занятиях по физическому воспитанию и должны отбираться в соответствии с уровнем физического развития детей.

Подвижные виды деятельности, которые проводятся на занятиях у учителя-дефектолога и воспитателя, должны быть направлены на усвоение программного материала данного занятия.

Наряду с развитием общих движений большое место в коррекционной работе учителя-дефектолог отводит развитию и совершенствованию ручной моторики. Особое внимание уделяется развитию согласованности действий обеих рук, развитию хватательных движений, ребенок учится хватать и удерживать различные предметы: крупные — двумя руками, мелкие — одной рукой. Кроме того, учителя-дефектолог уделяет большое внимание развитию и совершенствованию у детей мелких движений рук и пальцев. В этих целях используются игры и упражнения по формированию подражания движениям рук взрослого, а в дальнейшем театрализованные игры для рук.

Основной формой воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию являются занятия. Они играют особую роль там, где самостоятельная целенаправленная двигательная активность снижена. Все занятия по физическому воспитанию строятся так, чтобы в них решались как общие, так и коррекционные задачи.

В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, и общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формированию правильной осанки, развитию равновесия. Кроме того, проводятся подвижные игры, которые способствуют совершенствованию движений, а также тренированности различных систем организма. Обязательным компонентом каждого занятия является вводная и заключительная ходьба.

Специфика работы с детьми с нарушениями интеллекта состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми. В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

На начальных этапах обучения целесообразно проводить с детьми бессюжетные подвижные игры, так как у них еще не сформированы основные движения, малый двигательный опыт, они не умеют ориентироваться в пространстве помещения и не могут понять правила и условия сюжетной игры. Бессюжетные подвижные игры способствуют повышению эмоционального тонуса и учат детей ориентироваться в условиях подвижных игр. В старшем дошкольном возрасте дети могут овладеть подвижными играми с правилами, но с элементами соревнования, так как многие дети начинают осознавать моторную неловкость и это вызывает отрицательное эмоциональное отношение к подвижным играм.

При обучении детей физическим упражнениям применяются словесные, наглядные и практические методы.

Часто при поступлении в дошкольное учреждение многие дети с нарушениями интеллекта совсем не владеют речью и не понимают даже простейших словесных инструкций. Поэтому на первых годах обучения основными методами являются наглядные и практические. В начале обучения детей надо учить действовать по подражанию действиям взрослого. Весь первый год подражание остается основным методом обучения. В дальнейшем подражание используется в сочетании с образцом и словесной инструкцией. По мере овладения детьми понимания инструкции возрастает и роль речи. При систематической работе дети успешно усваивают значение слов и фраз,

которыми воспитатель повседневно называет предметы, с которыми они действуют сами.

Большую роль в физическом развитии детей с нарушениями интеллекта играет правильное определение количества упражнений, которые должны благоприятно влиять на состояние здоровья детей, состояние их сердечно-сосудистой системы и снижение простудных заболеваний.

Как известно, физическое развитие ребенка в целом и его моторное развитие в частности тесно связано с состоянием всей нервно-психической деятельности. Поэтому здесь очень важно начать коррекционную работу как можно раньше, не упустить возраст, когда нервная система является наиболее пластичной.

Опыт работы с детьми с нарушениями интеллекта показывает, что при достаточно раннем начале и правильном систематическом проведении физического воспитания с включением системы коррекционно-восстановительных мероприятий можно добиться существенного продвижения. К старшему дошкольному возрасту у детей, не имеющих дополнительных двигательных нарушений (остаточные явления ДЦП, миопии и др.), можно сформировать основные движения, в значительной мере выпрямить осанку, походку, сформировать координацию движений, научить ориентироваться в знакомом пространстве, укрепить их соматически и приблизить их физическое развитие к средней возрастной норме.

При правильной постановке обучения физическое воспитание способствует также развитию личностных качеств детей с нарушениями интеллекта произвольного внимания, умения преодолевать посильные трудности, контролировать себя: развитию целеустремленности, настойчивости, организованности, дисциплинированности, смелости, правильному отношению к оценке своих действий и положительному отношению к сверстникам.

Источник: Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дошкольная олигофренопедагогика: Учеб. для студ. высш. учеб, заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005. — 208 с.