

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 439 комбинированного вида»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Комплекс упражнений

«ПАРНАЯ ГИМНАСТИКА»

для профилактики двигательных нарушений и развития коммуникативных
навыков у детей с ОВЗ 3 – 7 лет
в рамках образовательной области: физическое развитие

Автор:

Безгачева Виктория Петровна,
инструктор по физической культуре,
высшая квалификационная категория,
совместно с:

Валл Ирина Викторовна,
педагог-психолог,
I кв. категория

Новосибирск 2026 г.

Комплекс упражнений «ПАРНАЯ ГИМНАСТИКА»

Цель: профилактика различных двигательных нарушений и развитие коммуникативных навыков у детей 3 – 7 лет с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

Развивающие:

- развивать двигательные навыки, равновесие, статическую и динамическую гибкость, моторную координацию;
- развивать отдельные органы и системы организма систематическими регламентированными упражнениями;
- повышать общую устойчивость организма к неблагоприятным факторам, снижая процент заболеваемости в детских коллективах.

Обучающие:

- обучать детей простым и сложным упражнениям в парах для осознанного управления своим телом и контроля навязчивые повторяющихся движений;
- отрабатывать навык подражания взрослому.

Воспитательные:

- способствовать развитию коммуникативных навыков в упражнениях, где партнёры выполняют движения в парах;
- повышать уровень социализации и адаптации детей к окружающему миру и к повседневной жизни;
- привлекать детей и их родителей к проведению совместного досуга, показывать комплексы парных упражнений, которые они могут использовать на утренней гимнастике дома.

Краткое описание комплекса упражнений «Парная гимнастика»

Большинство педагогических работников испытывает потребность в познании особенностей организации образовательного процесса для детей с ограниченными возможностями здоровья. Это вызвано реформами в образовании: многие образовательные организации стали непосредственными участниками обучения детей с особыми образовательными потребностями. Если раньше дети с ОВЗ занимались в специализированных образовательных учреждениях, то в настоящее время дети с особенностями физического и психического развития могут обучаться в общеобразовательных организациях, что в первую очередь требует специальной подготовки педагогических работников. В помощь педагогам были подготовлены данные комплексы упражнений для воспитателей, тьюторов и инструкторов по физической

культуре общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования. Особое значение гимнастика в парах приобретает в работе с детьми, имеющими проблемы в развитии (аутизм, ЗПР, ЗПРР, синдром дефицита внимания и т.д.). В процессе занятий парной гимнастикой у таких детей не только укрепляется здоровье, но и улучшается психологическое состояние, обогащается восприятие, активизируются память и внимание, формируются правильные двигательные стереотипы, выстраиваются пространственно-временные отношения со средой, ребенок начинает лучше чувствовать свое тело, происходит снятие телесных напряжений, осознание себя через телесные ощущения, развитие невербальных компонентов общения.

На занятиях парной гимнастикой ребенок учится действовать в социуме, сообщая с партнером. Он учится ограничивать свои желания, действовать по определенным правилам. Кроме того, занятия гимнастикой в парах помогают формированию у ребенка целенаправленной учебной деятельности, ведь на занятиях происходит усвоение новых навыков, умений, понятий. Да и сама процедура занятий в парах и общение со сверстниками и с педагогом обогащают ребенка, расширяют его двигательные способности, помогают скорректировать коммуникативные дефициты.

Наш комплекс упражнений по парной гимнастике направлен на создание в детском саду специальных условий воспитания, развития и обучения детей с ОВЗ, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей, посредством комплекса упражнений, выполняемых в парах детьми под руководством взрослого.

Методика выполнения упражнений

Системность и регулярность — занятия должны проходить в одно и то же время, в одном и том же помещении, с повторяющейся структурой.

Наглядность и чёткость инструкций — инструкции должны быть простыми, краткими, обязательно сопровождаться визуальной поддержкой (показ техники выполнения упражнения с проговариванием действий).

Минимизация сенсорной нагрузки — помещение для занятий должно быть спокойным, без резких звуков, яркого света и отвлекающих факторов.

Положительное подкрепление — важно использовать похвалу, поощрения, мотивационные стимулы (любимые игрушки, сенсорные предметы) за любое успешное действие.

Если ребёнок демонстрирует страх перед телесным контактом или отказывается от него, тьютору можно помогать выполнять упражнения, сидя или стоя за спиной ребёнка, так как приближение со стороны спины переживается им как меньшее вторжение.

КОМПЛЕКС № 1 «ПАРНАЯ РАЗМИНКА»

1. Партнеры, взявшись за руки, стоят лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, параллельно. Выполнить наклоны головы вперед / назад на четыре счета.
2. Партнеры, взявшись за руки, стоят лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, параллельно. Выполнить поднятие рук через стороны вверх на два счета, опустить руки через стороны вниз на два счета, не расцепляя рук.
3. Партнеры, взявшись за руки, руки в стороны лодочкой, лицом друг к другу, встают на носки. Ходьба на носках вправо / влево по кругу.
4. Партнеры, взявшись за руки, руки в стороны лодочкой, лицом друг к другу. Ходьба с высоким подниманием колен вправо / влево по кругу.
5. Партнеры, положив руки друг другу на плечи, стоят лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, параллельно. Выполнить наклоны туловища влево / вправо.
6. Партнеры сидят на полу лицом друг к другу, прямые ноги в стороны, стопы партнеров касаются друг друга. Взяться за руки и выполнить наклон вперед, один партнер выполняет наклон вперед, второй – выполняет наклон назад на два счета и наоборот.
7. Партнеры сидят на полу спинами плотно друг к другу, сцепка руками внизу, ноги вместе. Поднять сцепленные руки через стороны вверх, потянуться и вернуться в исходное положение.
8. Партнеры сидят на полу спинами плотно друг к другу, сцепка предплечьями, ноги вместе. На счет 1 – наклон вперед, не сгибая ног в коленях, на 2 – наклон назад.
9. Партнеры, взявшись за руки, стоят лицом друг к другу, ноги на ширине стопы, параллельно. Выполнить приседания.
10. Партнеры, взявшись за руки, стоят лицом друг к другу, ноги на ширине стопы, параллельно. Выполнить прыжки на месте.
11. Партнеры, взявшись за руки, стоят лицом друг к другу. Выполнить ходьбу приставным шагом вправо / влево.

КОМПЛЕКС № 2 «УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ»

1. Перекатывание и ловля мяча к партнеру от себя, сидя на полу лицом друг к другу.
2. Перебрасывание и ловля мяча партнеру от себя, стоя лицом друг к другу.
3. Усложнение – отбивание мяча от пола с отскоком мяча партнеру в руки, ловля мяча.
4. Передача мяча двумя руками партнеру по кругу, стоя спиной друг к другу, на уровне пояса с поворотом туловища вправо / влево.

5. Усложнение – передача мяча двумя руками партнеру, стоя спиной друг к другу, внизу между ног / над головой.

6. - партнеры «приклеиваются» руками к мячу, оба держат один мяч двумя руками. Одновременно сесть и встать несколько раз, не уронив мяч.

7. Стойка ноги на ширине плеч лицом к партнеру на расстоянии 1 – 1,5 м., броски двумя руками снизу.

8. Стойка ноги на ширине плеч лицом к партнеру на расстоянии 1 – 1,5 м., броски двумя руками от груди.

9. Передача мяча партнеру ударом внутренней стороны стопы.

10. Стоя лицом к друг другу, ступни параллельно; руки перед собой, мяч держат оба партнера. Вращение шагом в одну, затем в другую сторону, мяч остается между партнерами.

КОМПЛЕКС № 3 «УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ»

1. Партнеры, стоя лицом друг к другу, держат обруч перед собой с двух сторон на уровне пояса (горизонтально), ступни параллельно. Выполнить вращение обруча в одну, затем в другую сторону.

2. Партнеры, стоя лицом друг к другу, держат обруч перед собой с двух сторон на уровне пояса (горизонтально), ступни параллельно. Выполнить шаг вперед с правой ноги навстречу друг другу, одновременно поднять обруч вверх и приставить левую ногу на два счета. Выполнить шаг назад с левой ноги друг от друга, одновременно опустить обруч вниз и приставить правую ногу на два счета.

3. Партнеры, стоят друг за другом внутри обруча, прислонившись к ободу спиной и животом на уровне пояса. Ходьба вперед на носках, ноги шагают параллельно.

4. Партнеры, стоят лицом друг к другу внутри обруча, прислонившись к ободу спиной на уровне пояса. Прогнуться назад на два счета. Вернуться в исходное положение на два счета.

5. Партнеры, лежа на животе лицом друг к другу, держат обруч перед собой с двух сторон прямыми руками. Поднять обруч вверх, прогнуться на два счета. Вернуться в исходное положение на два счета.

6. Партнеры, стоя лицом друг к другу, держат обруч с двух сторон на уровне пояса (горизонтально), ступни параллельно. Присесть на носки, колени в стороны, спину держать прямо. Вернуться в исходное положение.

7. Партнеры, стоя лицом друг к другу, держат обруч перед собой с двух сторон на уровне пояса (горизонтально), ступни параллельно. Выполнить прыжки на месте.

8. Партнеры, стоя лицом друг к другу, держат обруч с двух сторон на уровне пояса (горизонтально), ступни параллельно. Стойка на одной ноге. Один

партнер стоит на правой ноге, левую поднимает, второй – на левой ноге, правую поднимает. Через 5 – 7 секунд партнеры меняют ногу.

КОМПЛЕКС № 4 «ПОДРАЖАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»

1. Партнеры стоят лицом друг к другу. Педагог с тьютором стоят лицом друг к другу. Педагог называет части тела: «Покажи нос», «Покажи уши», «Покажи шею», «Покажи ладонь», «Покажи голову», «Покажи колено», «Покажи локоть» и т.д. Дети показывают на своем партнере части тела, которые называет педагог.

2. Партнеры стоят лицом друг к другу. Педагог с тьютором стоят лицом друг к другу. Педагог говорит: «Делайте как мы». Выполняют хлопок в ладоши, дети повторяют. Хлопок двумя руками в ладони партнера. Дети повторяют. Хлопок правой ладонью о левую ладонь партнера. Дети повторяют. Хлопок левой ладонью о правую ладонь партнера. Дети повторяют. Хлопки выполняются ладонями вперед.

3. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Педагог с тьютором стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Педагог говорит: «Делайте как мы». Показываются движения рук «вверх», «в стороны», «вниз», наклоны туловища «вперёд», «назад».

4. Партнеры стоят лицом друг к другу. Педагог с тьютором стоят лицом друг к другу. Педагог говорит: «Делайте как мы». Руки поднимаем, руками махаем (машем кистями). Руки опускаем, в кулаки сжимаем (сжимаем пальцы в кулаки).

5. Партнеры стоят лицом друг к другу. Педагог с тьютором стоят лицом друг к другу. Педагог говорит: «Делайте как мы». Марш на месте, лицом друг к другу. Топать ногами. Хлопать в ладоши. Приседать, взявшись за руки. Прыжки на месте.

6. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Педагог с тьютором стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Педагог говорит: «Делайте как мы». Имитация вербальных (произносительных движений): открой рот, покажи язык, сложи губы в трубочку, надувай щеки, воздушный поцелуй, подуть и т.д.

НАБЛЮДЕНИЕ

Наблюдение за положительной динамикой развития физических качеств и коммуникативных навыков детей с ОВЗ после включения комплекса «Парной гимнастики» в образовательный процесс ДОУ, основано на систематическом наблюдении за детьми. В индивидуальный образовательный маршрут ребенка

вносятся данные, отражающие оценку уровня проявлений развития субъектности ребенка.

Список литературы:

1. Токаева Т.Э. Парная гимнастика для дошкольников и их родителей: учебно-методическое пособие: библиотечка «Азбуки здоровья». – Пермь, 1999
2. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. Физкультура и спорт, 2005 г., 264 с.
3. Токаева Т.Э. Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет. Издательство: Учитель, 2014 г., 126 с.
4. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. Скрипторий 2003, 2009 г., с.52-53, 66-67, 71, 101
5. Т.Э Токаева Парная гимнастика. Волгоград 2011г
6. Е.Н. Вареник Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 4-7 лет. М.2005
7. Е.И. Подольская Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Волгоград 2009.