

## **Подвижные игры как средство развития физических качеств у детей младшего школьного возраста с ОВЗ (ЗПР)**

*О. А. Касимова, учитель физической культуры.*

«Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни». (П. Ф. Лесгафт).

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Одним из важнейших средств развития двигательных качеств детей является подвижная игра.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Подвижная игра – одна из важнейших средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее возможность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

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.

Понятие «задержка психического развития (ЗПР)» употребляется по отношению к детям с минимальными органическими повреждениями или функциональной недостаточностью центральной нервной системы, а также длительно находящимся в условиях социальной депривации. Для них характерны незрелость эмоционально-волевой сферы и недоразвитие познавательной деятельности, имеющей свои качественные особенности, компенсирующиеся под воздействием временных, лечебных и педагогических факторов.

У детей с ЗПР наблюдаются специфические недостатки моторики и психомоторики, которые являются следствием раннего органического поражения центральной нервной системы или ее функциональной незрелости. Также у детей с задержкой развития наблюдается меньшую вариативность динамики выполнения физических упражнений и ее улучшения с каждой новой попыткой выполнения. Для детей с ЗПР двигательная активность в ходе выполнения

физических упражнений может стать мощным фактором коррекции и компенсации нарушенных функций.

Игра – это ведущий вид деятельности у младших школьников.

Известно, что дети с различными отклонениями в состоянии здоровья (с патологией зрения, слуха, последствиями детского церебрального паралича, с проблемами интеллекта и др.) имеют разные физические возможности, и эту особенность необходимо учитывать при проведении подвижных игр.

Подвижная игра активизирует все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр.

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе. Среди широкого разнообразия игр в формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место.

Значение подвижных игр велико: они являются одновременно и средством и методом воспитания ребенка. Подвижная игра как средство и как метод характеризуется разнообразием воздействия на ребенка за счет физических упражнений, включаемых в игру в виде двигательных заданий.

Специально организованную игровую деятельность, включающую подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, игровые задания и игровые композиции относят к игровому методу. Игровыми средствами являются основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание, переноска груза, упражнения, сопровождаемые речитативами, с предметами и без них, выполняемые в помещении или на свежем воздухе: на поляне, игровой площадке, в лесу, на пляже, в воде и т.п.

Кроме того, игры создают благоприятные условия для приобщения детей с ограниченными функциональными возможностями к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является важнейшим фактором интеграции детей в общество здоровых сверстников.

В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств.

Опираясь на общие цели физического воспитания детей младшего школьного возраста, выделим основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

Оздоровительные задачи. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на

формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма. Подвижные игры улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье.

Воспитательные задачи. Игровой деятельности принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей. Подвижная игра носит коллективный характер. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели.

Образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Таким образом, подвижные игры создавая атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Существует несколько классификаций подвижных игр. Традиционно игры различают по наличию или отсутствию инвентаря, по количеству участников, по степени интенсивности и специфике физической подготовки, наличию или отсутствию ведущего, месту проведения, по элементам разметки пространства, по системе подсчета очков, по игровым прелюдиям и наказанию, по общему сюжету.

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка педагога, педагогическая наблюдательность и предвидение.

Организация игры включает в себя подготовку к ее проведению, т.е. выбор игры и места для нее, разметку площадки, подготовку инвентаря, предварительный анализ игры.

Методика проведения подвижной игры включает: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры. Подведение итогов как методический этап - это объявление результатов, релаксация, подведение итогов игры и ее оценка.

Подбор и планирование подвижных игр зависят от общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей.

Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект.

Создание интереса к игре. На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней, особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям.

Объяснение правил. Правила игры учитель (руководитель игры) должен излагать кратко и понятно. Все средства выразительности - интонация голоса, мимики, жесты, а в сюжетных играх и имитация, должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. Объяснение игры - это не только инструкция, но и момент создания игровой ситуации.

Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, соблюдал правила, а затем анализирует причины нарушения правил. Учитель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Участников игры надо обязательно похвалить.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму. Физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной. Желательно использовать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками.

Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

### **Подвижные игры для развития внимания у детей с ЗПР.**

«Повтори, не ошибись»

Цель: развивать внимание, быстроту реакции; накапливать количество и уточнять смысл слов, обозначающих действие.

Дети стоят полукругом. Ведущий медленно выполняет простые движения руками (вперёд, вверх, в стороны, вниз). Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Участник, допустивший ошибку, выбывает. Выигрывает тот, кто остался последним.

Варианты

1. Простые движения можно заменить на более сложные, включить движения ногами и туловищем, асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперёд) и т. д.
2. Ведущий одновременно с показом движений называет имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают.
3. Ведущий проговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимание на его команды.

«Узнай друга»

Цель: развивать тактильные ощущения, слуховое внимание, память, умение ориентироваться в пространстве.

Одной половине детей завязывают глаза и дают им возможность походить по игровой площадке. Далее им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга. Узнавать можно с помощью рук – ощупывая волосы, одежду. Затем, когда друг узнан, игроки меняются ролями.

Вариант: если игрок не может узнать другого ребёнка при помощи ощупывания, можно предложить попытаться узнать его по голосу.

Подвижные игры для развития координации у детей с ЗПР.

«Все вместе».

Цель: развивать сообразительность, быстроту реакции и координацию, умение действовать согласованно.

На полу нарисован круг такого размера, чтобы озадачить детей сложной, но решаемой проблемой: как им всем разместиться на очерченном пространстве. Чтобы усложнить задачу, можно попросить ребят составить «остров» из газет, которые нельзя ни рвать, ни раздвигать.

Выигрывает команда, которая смогла разместиться на самом маленьком пространстве.

«Мы на карусели сели».

Цель: развитие координации движений, общей и тонкой моторики, выразительности имитационных движений, воображения. При разучивании текста стихотворения: развитие слуховой, речевой и двигательной памяти, развитие навыка связной устной речи.

Играет четное количество детей (2—10).

Методические указания. Игра средней подвижности, дети играют в парах.

*Мы на карусели сели,  
Завертелись карусели.  
Пересели на качели.  
Вверх летели,  
Вниз летели.  
И теперь с тобой вдвоем  
Мы на лодочке плывем.  
Ветер по морю гуляет,*

*Ветер лодочку качает.  
Весла в руки мы берем,  
Быстро к берегу гребем.  
К берегу пристала лодка,  
Мы на берег прыгнем ловко,  
И поскачем на лужайке,  
Будто зайки, будто зайки.*

Взявшись за руки, кружиться.

Взявшись за руки, один игрок стоит, другой приседает, потом — наоборот.

Взявшись за руки, качаться вправо-влево, вперед-назад. Изображать, как гребут веслами.

Полуприсед, руки назад. Прыжок вперед на двух ногах. Руки согнуть перед грудью (это лапки), прыжки на двух ногах.

«Воздушный шарик».

Цель: развитие у детей координации движений, выразительности имитационных жестов, воображения, слухового внимания.

Количество игроков может быть любым.

Необходимо следить, чтобы дети в процессе игры не задевали друг друга руками.

*Шарик, шарик мой воздушный,  
Непоседа непослушный!  
Шарик круглый, шарик гладкий,  
Шарик тонкий, шарик мягкий.  
Я на шарик нажимаю,  
Из-под рук он вылетает  
Вверх. Но я его поймал,  
Нитку к пальцу привязал.*

*Вправо — шарик, влево —  
шарик,  
Мой светящийся фонарик!  
Дай тебя я обниму  
И к щеке своей прижму.  
Ты меня не покидай,  
Будь со мной, не улетай!*

Подбрасывать воображаемый шарик то левой, то правой рукой.

Описать руками круг, потрогать шарик, погладить, нажать на него.

Поднять руки вверх, «поймать» шарик, «намотать нитку». Руки (параллельно) вправо и влево. То же.

Обнять шарик. Прижать к щеке.

### Подвижные игры для развития ловкости у детей с ЗПР.

#### «Пятнашки-повторяшки»

Цель: развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты принятия решения.

Количество игроков не ограничено.

Инвентарь: судейский свисток.

Все участники равномерно распределяются по площадке, ограниченной линиями. Из их числа выбирается водящий. По сигналу ведущего «водящий» старается запятнать одного из участников игры. Убегая от «водящего», игрок может выполнять любые движения (стойки, прыжки, вращения и т.д.). Прежде чем запятнать участника, «водящий» обязан повторить все его действия. Если убегающий не успевает выполнить новое движение, то его можно запятнать. Этот участник становится «водящим», но он не может запятнать предыдущего «водящего».

Методические указания. На всем протяжении игры играющие не имеют права покидать пределы игровой площадки.

#### «Между двух огней»

Цель: совершенствование техники метания мяча, повышение мобильности, ловкости, улучшение координации движений.

Игроки, находящиеся в коридоре, имеют право свободно передвигаться в нем. Игроки, находящиеся вне коридора, могут передвигаться в пределах своей площадки и катить мяч с любого места. Мячи можно только перекатывать, бросать их нельзя. Мячи должны быть хорошо накачаны. Если мяч застрял в коридоре, водящий или его помощник берет его и передает любой команде.

Ведущий объявляет счет после каждого попадания.

#### «Удочка»

Цель: развитие слуха, ловкости, быстроты реакции. Количество игроков - 5 - 20.

Инвентарь: веревка, на конце которой прикреплен мешочек с песком, металлическая цепочка (для озвучивания) или озвученный мяч среднего размера «удочка».

Все играющие «рыбы» выстраиваются в круг, ведущий - «рыбак» становится в центре круга с веревкой в руках. Он крутит веревку так, чтобы мешочек проходил под ногами стоящих в кругу; играющие, стараясь не задеть «удочку», подпрыгивают, когда она приближается к их ногам, ориентируясь на звук. Задевшие «удочку» получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не «попадутся на удочку».

Время от времени следует менять направление движения веревки, тем самым создавая паузу для отдыха.



### **Литература:**

1. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. - М.: Просвещение, 2003. - 245 с.
2. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание школьников в семье. - К.: Рад. шк., 2003. - 128 с.: ил.
3. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008. - 290 с.
4. Лайзане С. Я. Физическая культура для школьников: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.: ил.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - Москва 2007. - 270с.
6. Мерзликина А. Каждому учителю - спортивно-педагогическую подготовку// Физическая культура в школе.- 2003. - №12.- С. 54
7. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. - М.:2002.- 455 с.
8. Никифоров Ю.Б. Эффективность физических упражнений. Москва - 2007. - 180с.
9. Оленчук П.Т. Здоровье дарит спорт. –Николаев: 2003. – 265 с.
10. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 7 - 8 лет: Пособие для педагогов. - М.: Просвещение, 2003. - 143 с.: ил.