

## **Особенности содержания и методики проведения НОД по физкультуре с дошкольниками 5-6 лет с (ТНР)**

Каюда В. А. (воспитатель)  
Гуторова А.О. (воспитатель)  
Юнакова Т.Г. (учитель-логопед)

Полноценное развитие ребёнка как неотъемлемое право человека и одна из важных задач образования на современном этапе требует поиска эффективных путей достижения этой цели. В настоящее время в Российской Федерации протекает процесс реформирования системы дошкольного образования и воспитания, обусловленный необходимостью совершенствования коррекционно-педагогической помощи детям дошкольного возраста. На Всероссийском совещании "Коррекционно-педагогические проблемы дошкольного образования" было отмечено, что наибольшие затруднения практических работников связаны с подбором и расширением форм помощи детям с отклонениями в развитии в условиях специальных и общеобразовательных дошкольных учреждений.

За последние годы в Белгородской области возросло число дошкольников 5-6 лет, имеющих ТНР, что и определяет актуальность разработки содержания и методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий с данной категорией детей.

Нами разработана модель коррекционной программы физического воспитания для дошкольников 5-6 лет с ТНР, предусматривающая проведение 72 физкультурно-оздоровительных НОД в течение девятимесячного цикла. Из них в подготовительный период (сентябрь-ноябрь) организуется 12 традиционных НОД, 6 - по типу игровых, 4 - с элементами ритмопластики, 2 - с речитативами. В базовом, коррекционно-развивающем, периоде (декабрь-май) осуществляется проведение 2 традиционных НОД, 10 - по типу игровых, 6 - на основе логоритмики, 6 - по методике данстерапии, 6 - ритмопластики, 6 - психогимнастики, 6 - релаксационных и 6 интегрированных физкультурных НОД.

### Модель - игровое НОД по физкультуре

Принимая во внимание, что ведущим видом деятельности дошкольников является игра, считаю целесообразным для детей с ТНР использовать НОД по физкультуре, построенные на подвижных играх. При этом учитываю, что у таких детей отмечается психологическая и эмоционально-волевая незрелость (инфантилизм). Подвижные игры подбираю таким образом, чтобы их содержание было знакомо детям и включало в себя те движения, обучение которым проводилось в течение текущего месяца.

Последовательность проведения подвижных игр определяются с учетом их энергетической стоимости. Например, в вводной части НОД

используются подвижная игра средней интенсивности (увеличение пульса на 20-25% от исходной величины) - "Найди и помолчи".

В основной части - 3-4 подвижные игры с элементами основных движений. Интенсивность нагрузки увеличивают постепенно; пик нагрузки (учащение пульса на 70-80%) приходится на конец основной части: "Сбей булаву" (катание мяча в цель), "Кто скорее до флажка?" (ползание на четвереньках), "Пингвины с мячом" (прыжки с продвижением вперед), "Бег с препятствиями".

В заключительную часть включают подвижную игру малой интенсивности (превышение пульса не более чем на 15-20% от исходного) - "Запрещенное движение".

Физкультурно-оздоровительная НОД, на основе подвижных игр, необходимо проводить 1 раз в месяц, на 4-й неделе с целью анализа результатов коррекционно-развивающей работы. Такая НОД по физкультуре является контрольно-учетной.

#### Физкультурная НОД с речитативом (логоритмика)

При коррекции дефектов речи у дошкольников с ТНР включать в работу максимальное количество анализаторов - слуховой, зрительный, кинестетический, рече-двигательный. Соответствующие условия создавать во время НОД по физкультуре. В процессе выполнения общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр детям предлагаю задания для закрепления и активизации звуков на основе хорошо знакомых стихов, песенок, потешек, подобранных с учетом сюжета занятия. При выполнении упражнений дети одновременно проговаривают речитатив. Например, по сюжету занятия "Дикие животные» использую стихотворение на дифференциацию звуков "Ш-Ж":

НОД с элементами логоритмики осуществляются в тесном контакте с логопедом, который консультирует, на какие звуки следует подбирать речевой материал.

Определяя последовательность закрепляемых звуков, необходимо опираться на тематическое планирование по развитию речи и воспитанию правильного звукопроизношения у детей с ТНР 5-летнего возраста. Так, в декабре-январе закрепляется произношение звуков "Г-Х", "З-С"; в феврале-марте - звуков "С-Ш", "Ш-Ж"; в апреле-мае - звуки "Ч-Щ", "Л-Р".

Такую форму работы необходимо проводить 1 раз в 2 месяца.

#### Данстерапия (танцевальная терапия)

Данстерапия для дошкольников с ТНР предполагает осуществление спонтанного танцевального действия, что способствует выработке свободы и выразительности движений, развивает общую подвижность и повышает физические и психические возможности организма детей.

Учитывая, что двигательный опыт у детей маленький и запас движений ограничен им сложно выполнить задание "Двигайся, как ты хочешь", поэтому необходимо проводить предварительную подготовку,

объясняя и показывая детям варианты движений, которые они в дальнейшем могут творчески преобразовывать. Для повышения эффективности предлагаются им игровые сюжеты свободного танца, например "Зимушка-зима", "Забавные лягушата", "Насекомые" и др.

Данную форму физкультурной НОД необходимо планировать совместно с психологом и музыкальным руководителем 1 раз в 2 месяца.

#### Ритмопластика

Музыка, игра и разнообразие движений создают благоприятные условия для формирования двигательных, психомоторных функций и развития умственной сферы дошкольников с ТНР. На физкультурных НОД с элементами ритмопластики необходимо проводить комплексы ОРУ, заранее необходимо разучивать на музыкальных НОД, выполняемые поточно в соответствии с темпом и ритмом музыки. Для развития у детей интереса и восприятия упражнения как законченного "художественно-смыслового образа", комплексы носят сюжетно-игровой характер: "На птичьем дворе", "Волшебный цветок", "Страна веселых человечков" и др. Учитывая тот факт, что детям дошкольного возраста с ТНР сложно воспринимать словесные инструкции педагога, целесообразно выполнять комплексы вместе с детьми, осуществляя четкий показ и контроль за качеством движений. Занятия рекомендуются к проведению 1 раз в 2 месяца.

#### Психогимнастика

Центральным звеном этой формы является создание образа ("Гномики", "Циркачи", "Перелет птиц"), находясь в котором ребенок через движение показывает его характер, настроение. Такие занятия помогают формировать у детей дошкольного возраста возможность управлять своими эмоциями и действиями; умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства и мысли, желания и возможности; способности поддерживать гармонию душевного и физического состояния. Методика психогимнастики основывается на учении П.К. Анохина о психофизическом единстве организма. При проведении такого физкультурного занятия осуществляется двигательный, эмоциональный, коммуникативный и поведенческий тренинг детей.

Пример НОД, проводимого с детьми с ТНР.

Содержание НОД по теме "Циркачи":

Мотивация (положительный настрой на предстоящую деятельность): стихотворение "Цирк зверей" - активизация звука Б .

*Вводная часть.* Разминка - "Парад алле" включает в себя ходьбу обычную, приставным шагом правым и левым боком ("Гимнасты"), спиной вперед ("Эквилибристы"), с высоким подниманием коленей ("Цирковые лошадки"); бег обычный, парами в колонне, со сменой направляющего по зрительному ориентиру, с хлопками ("Аплодисменты").

*Основная часть.*

1. Комплекс ОРУ на все группы мышц ("Фокусник", "Силач с гирями", "Клоун с гирями", "Змея", "Клоун и змея", "Воздушные акробаты" (на канате), "Акробаты на батуте").

2. Основные движения: перебрасывание малого мяча из одной руки в другую ("Жонглер"); ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой рукой ("Змея"); прыжки в глубину на обозначенное место - за линию ("Акробаты").

3. Подвижная игра "Ловишка, береги ленту!"

*Заключительная часть.*

1. Тренинг общения: выражение эмоции вины, стыда ("Клоун забрал все ленты").

2. Тренинг поведения: игровое задание "Веселый клоун" (клоун смеется, дразнит слона, наталкивается на другого, падает и т.п.).

3. Завершение: упражнения на расслабление, восстановление дыхания, спокойная ходьба. Закрепление положительных эмоций у детей (итог).

4. Организацию и проведение таких занятий осуществляю совместно с психологом 1 раз в 2 месяца.

Релаксация

Упражнения и игровые задания на расслабление предполагают обучение дошкольников с ТНР следующим приемам: чувствовать разницу между напряжением и расслаблением (без мышц лица); напрягать и расслаблять отдельные группы мышц; вызывать ощущения расслабления, тяжести, тепла (в мышцах рук); ощущения расслабления, тяжести, тепла (в мышцах ног); сочетать упражнения мышечной (тепло, тяжесть в мышцах рук, ног, живота, спины, лица) и психической релаксации (я отдыхаю, спокоен, здоров, уверен в себе). Элементы релаксации, активизируя деятельность нервной системы, регулируют настроение и степень психического возбуждения, позволяют ослабить или нейтрализовать вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение. Такое физиологическое действие релаксации на организм обуславливает целесообразность ее проведения в заключительной части физкультурного занятия. Рекомендуем использовать комплексы упражнений на расслабление, знакомые детям, то есть отработанные на коррекционных занятиях с психологом.

Алгоритм релаксации, используемой во время НОД по теме "Весна".

*Заключительная часть:*

1. Дети принимают удобную позу лежа. Дается установка на общее успокоение и расслабление, спокойное дыхание ("Представьте себя в весеннем лесу").

2. Ощущение тепла, тяжести в мышцах рук, ног, туловища ("Вы долго гуляли, теперь устали").

3. Дыхание диафрагмальное, ровное, спокойное ("Вдыхаем ароматы весенних цветов").

4. Полный отдых ("Видим весенний лес, слышим пение птиц, спокойны, расслаблены. Вам хорошо, приятно") с психофизической релаксацией.

5. Пробуждение и сохранение позитивных ощущений ("Вернулись в Д/с. Хорошо отдохнули, стали сильными и здоровыми").

Релаксация осуществляется под руководством и контролем педагога и психолога. НОД с релаксацией необходимо проводить 1 раз в 2 месяца. Упражнения и элементы игр на мышечное и психическое расслабление используются на каждом НОД.

#### Интегрированная физкультурная НОД

НОД проводятся по традиционной схеме, но включаются задания на закрепление и совершенствование знаний и умений, полученных на НОД по другим разделам программы (математическое развитие, познавательное развитие, развитие речи, изобразительная деятельность). Данная форма проведения НОД эффективна, так как, по утверждению Г.А. Каданцевой, наиболее тесную взаимосвязь с тестами, характеризующими познавательную активность, имеют скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.

В содержании интегрированных физкультурных НОД вводятся дидактические игры с движением ("Вызов номеров", "Дни недели" - математика; "Раз, два, три, - к дереву беги!", "Вершки и корешки" - экология; "Собери букет" - рисование, экология и т.п.), игровые задания ("Измерь, кто дальше прыгнул", "Собери из лучиков такую же картинку" и др.), имитационные действия ("Ходим, как мишка, петушок, лисичка", "Подул ветер, деревья качаются", "Ползем, как улитка" и т.д.), загадки (дети мимикой и жестами показывают отгадки).

Пример интегрированного физкультурного НОД в сочетании с образовательной областью «Познание» развитие математических представлений по теме "Необитаемый остров в стране Математике":

Мотивация: стихотворение Яна Бжехвы "На горизонтских островах".

*Вводная часть.* Строевые упражнения ("Отправляемся в путешествие" - ориентировка в пространстве, *расчет на 1-2-й*); ходьба обычная с заданиями по зрительным ориентирам ("Знаки на дороге": квадрат - выполнить присед, треугольник - стойка на носках, круг - поворот на 360°), по рейкам гимнастических стенок на средней высоте приставным шагом ("По лианам" - с проговариванием понятий *левый-правый* во время приставного шага), в приседе ("Стали *ниже*"); бег обычный через центр зала с перешагиванием гимнастических палок ("Через ветки" - понятия *центр, выше*; ориентировка в пространстве), по диагонали (ориентировка в пространстве, понятие *диагональ*).

*Основная часть.*

1. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками на все группы мышц (закрепление понятий *над-под, сверху-внизу, спереди-сзади-сбоку, право-лево* ).

2. Основные движения: ползание, из И.п. - стоя на согнутых ногах, упор руками сзади, змейкой между предметами ("Паучки" - ориентировка в пространстве); прыжки в длину с места, перепрыгивая "ров" (игровое задание "Измерь, кто дальше прыгнул" - закрепление умения пользоваться условной меркой при измерении); метание предметов в горизонтальную цель двумя руками снизу (мишени разной формы; понятия *центр, середина* ).

3. Подвижная игра "Погоня" (бег с препятствиями).

*Заключительная часть.* Подвижная игра "Вызов номеров" с ходьбой ("Перекличка" - закрепление навыков порядкового счета). Подведение итогов и сохранение положительных эмоций у детей.

Физиологическая нагрузка во время таких НОД строится по принципу постепенности. Проводится НОД 1 раз в 2 месяца.

Считаем, что независимо от особенностей проведения физкультурных НОД с дошкольниками, имеющими ТНР, они должны включать в себя специальные коррекционные упражнения для развития общей и мелкой моторики, функций равновесия, ориентировки в пространстве, зрительно-моторной координации движений. Целесообразно использование упражнений преимущественно циклического характера. Применяемые нагрузки должны быть направлены на укрепление основных функциональных систем организма (кардиореспираторной, опорно-двигательной, нервной). Рекомендуемая частота проведения физкультурных НОД- 3 раза в неделю.

Все физкультурные НОД должны проводиться в сюжетной форме. В начале НОД у детей с ТНР следует формировать положительный настрой, мотивацию к предстоящей деятельности. Так, перед НОД по теме "Ловкие рыбки" детям загадываются загадки про рыбок и аквариум; в вводной части занятия "Зимушка-зима" воспитатель с детьми читает стихотворение "Снегопад" на активизацию звука "С" (И.С. Лопухина); на НОД "Первые цветы" проводится пальчиковая гимнастика "Алые цветы". Для стимуляции развития двигательных функций важное значение имеет широкое использование комплексных афферентных стимулов, в частности зрительных (проведение упражнений перед зеркалом), тактильных (поглаживание конечностей, упражнения с опорой на поверхности различной фактуры), проприоцептивных (специальные упражнения с сопротивлением, упражнения с открытыми и закрытыми глазами), температурных (упражнения в различных температурных режимах воздуха, в воде).

Учитывая, что у дошкольников с ТНР выявляются трудности при выполнении движений по словесной инструкции, на начальных этапах проведения физкультурных НОД, движения выполняются детьми по подражанию (по показу), далее по словесной инструкции в сочетании с показом, на последнем этапе - по словесной инструкции. При подборе пособий, учитывается, что посторонние раздражители вызывают у детей с ТНР замедление выполняемой деятельности и увеличение количества

ошибок. Длительное и напряженное выполнение физических упражнений детьми данной категории вызывает состояние дискомфорта, так как продолжительность периода восстановления у них больше по сравнению с практически здоровыми детьми.

Физкультурно-оздоровительная НОД для дошкольников с ТНР должна быть разнообразной, носить преимущественно сюжетно-игровой характер, включать упражнения и игровые задания с речитативами, элементами мышечной и психической релаксации, а также средства и методы данстерапии, ритмопластики, психогимнастики, согласно предлагаемому распределению их в структуре недели, месяца, девятимесячного цикла.