

Никишова Марина Валерьевна

бакалавр, инструктор по физической культуре

Яковлева Алина Николаевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №3 «Ромашка»

пгт Вурнары, Чувашская Республика

ФОРМЫ И МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** в статье раскрывается актуальность проблемы увеличения количества детей с врожденными или приобретенными недостатками в физическом и (или) психическом развитии, нуждающихся в специальных условиях обучения и воспитания по различным нозологиям: нарушение слуха, зрение, речи, опорно-двигательного аппарата, расстройства аутистического спектра, задержка психического развития, умственная отсталость. Авторы систематизируют методы адаптивной физической культуры (АФК) для детей с ограниченными возможностями здоровья, классифицируя их по группам: формирования знаний, двигательных действий, развития качеств, воспитания личности и педагогического воздействия. Описаны организационные формы: индивидуальные, индивидуально-групповые, малогрупповые занятия, а также урочные формы различной направленности. Предложена педагогическая технология комплексного применения методов АФК.*

***Ключевые слова:** адаптированная физическая культура, опорно-двигательный аппарат, умственная отсталость, нарушения слуха, зрения, речи.*

Методы адаптивной физической культуры.

Выбор методических приемов предполагает индивидуальный подход с учетом особенностей занимающихся. Использование комплекса методов и методических приемов обуславливает педагогическое воздействие и является частью педагогической технологии.

Наиболее типичные группы методов для адаптивной физической культуры отражены в табл. 1

Таблица 1

Методы формирования знаний	Методы обучения двигательным действиям	Методы развития физических качеств и способностей	Методы воспитания личности	Методы организации взаимодействия педагога и занимающихся
Методы слова. Методы наглядности	Метод дробления и последовательного изучения. Целостный метод	Повторный, равномерный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный	Стратегические методы. Методы педагогического воздействия	Индивидуальные занятия. Индивидуально-групповые занятия. Малогрупповые занятия

1. Методы формирования знаний.

К ним относятся две группы методов: словесные (информация речевого воздействия) и наглядные (информация перцептивного воздействия).

К первой группе относятся:

- метод вербальной передачи информации в форме устного объяснения или описания выполнения физического упражнения;
- метод невербальной передачи информации мимикой, артикуляцией, жестами или пальцевой азбукой для детей с нарушением слуха;
- метод сопряженной речи – одновременное созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз. При нарушении речи и слуха высказывания хором являются отличным способом преодоления речевых нарушений;
- метод идеомоторной речи – самостоятельное мысленное проговаривание про себя отдельных слов, терминов, заданий, побуждающих к их правильному произношению и саморегулированию двигательной деятельности.

Вторая группа методов основана на чувственном восприятии информации, поступающей от зрительных, слуховых, тактильных, кинетических, вестибулярных, температурных и других анализаторов, создающей сенсорно-перцептивный

образ движения. Ощущения, восприятие, представления служат ориентировочной основой для формирования двигательных умений, построения индивидуальной техники двигательных действий с минимальным количеством ошибок.

2. Методы формирования двигательных действий.

Это методы расчлененного и целостного обучения. Они направлены на формирование двигательных действий. Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения является отличительной чертой обучения в разных видах адаптивной физической культуры, что обусловлено следующими обстоятельствами:

– физические упражнения со сложной координационной структурой требуют от занимающихся ориентации в пространстве. Согласованности движений, равновесия, точного воспроизведения силовых, временных, пространственных характеристик движения.

– изучение сложных физических упражнений требует у ребенка много времени, а это в свою очередь может значительно снизить интерес к учебной деятельности.

– обучение отдельным видам упражнений предполагает последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением (например, плавание);

– после травм и заболеваний в силу ограниченных возможностей двигательного аппарата целостное движение невозможно.

Метод целостного обучения предполагает изучение физического упражнения в полном объеме и используется при обучении либо простым упражнениям, либо упражнениям, которые не делятся на части, либо при закреплении изученных по частям и объединенных в целое упражнение.

3. Методы развития физических качеств и способностей.

Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста с ОВЗ происходит теми же методами, что и у здоровых детей.

Для комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы детей с ограниченными возможностями здоровья применяют игровой метод.

Классификация подвижных игр предполагает, что игровая деятельность для детей с нарушениями в развитии не только развлечение, но и способ увлечения двигательной активности, стимулятор развития телесных, психических, интеллектуальных возможностей.

4. Методы воспитания личности.

Система складывается из стратегических методов (факторов) воспитания и методов педагогического воздействия.

Стратегические методы включают:

- метод воспитывающей среды;
- метод воспитывающей деятельности;
- метод осмысления человеком себя в реальной жизни.

Любой из этих методов реализуется только при реализации двух других.

Стратегические методы – это совокупность базовых факторов восприятия.

5. Методы педагогического воздействия.

Эти методы подразумевают взаимодействие педагога и ребенка при решении специфических задач адаптивной физической культуры в форме индивидуальных, индивидуально-групповых и малогрупповых занятий.

Индивидуальные занятия.

Для дошкольников со сложными двигательными расстройствами индивидуальный метод является единственно приемлемым, так как требует сосредоточения внимания только на одном ребенке. Такое взаимодействие позволяет индивидуализировать содержание, методы, методические приемы, темпы освоения учебной деятельности в соответствии с реальными возможностями, отслеживать динамику результатов при решении коррекционно-развивающих задач. Недостаток – отсутствие у ребенка опыта работы в коллективе.

Индивидуально-групповые занятия.

Численность группы составляет от 2 до 8 человек. Особенность таких занятий состоит в том, что часть его проводится совместно, при этом подбираются упражнения, доступные всем, другая часть состоит из индивидуальных заданий. Необходимость такого способа организации занятий обусловлена множеством дефектов, состоянием сохранных функций, разнообразием двигательных нарушений и медицинских противопоказаний, что требует индивидуального подхода. Недостаток – низкая моторная плотность занятий.

Малогрупповые занятия.

Количество занимающихся не должно превышать 10–12 детей одной нозологической группы, приблизительно одного возраста и равных физических и психических возможностей.

В малогрупповых занятиях индивидуализация ограничена и осуществляется не за счет вариативности физических упражнений, а преимущественно путем увеличения или снижения физической, психической, эмоциональной нагрузки.

Таким образом, при рациональном использовании методов адаптивной физической культуры повышается двигательная активность, улучшаются здоровье и работоспособность, удовлетворяется потребность эмоциональной сферы, развиваются познавательные способности.

Формы организации адаптивной физической культуры.

Формы организации занятий физическими упражнениями могут быть систематическими (занятия физической культурой, утренняя гимнастика), эпизодическими (прогулки), индивидуальными (в стационарах или домашних условиях), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными и игровыми.

Их цель – расширение двигательной активности за счет систематических занятий физическими упражнениями, приобщение к доступной спортивной деятельности и интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни.

Основной формой занятия адаптивной физической культуры является урочная форма. В зависимости от поставленных целей, задач и программного содержания они подразделяются на занятия:

- образовательной направленности;
- коррекционно-развивающей направленности с помощью физических упражнений;
- оздоровительной направленности;
- лечебной направленности;
- спортивной направленности;
- рекреационной направленности.

Наиболее типичными для детей с ограниченными функциональными возможностями являются комплексные занятия. Занятия для детей с разными двигательными нарушениями могут проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками. Их главная цель – удовлетворение потребности детей в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации.

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова, К.Н. Бараковских. – М.: РПГППУ, 2019. – 158 с.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – М. Флинта, 2017. – 424 с.
3. Евсеев С.П. Технологии в физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 460 с.
4. Насибулина Т.В. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья: метод. пособие / Т.В. Насибулина, И.Д. Новикова. – М.: ГОУ ДПО КРИО, 2016.
5. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2010. – 384 с. EDN SDTSVF

6. Мельник Е.О. Методы адаптивной физической культуры / Е.О. Мельник // Социальная сеть работников образования «nsportal.ru». – 2021. – 2 окт. – URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/10/02/nauchnaya-statya-na-temu-metody-adaptivnoy-fizicheskoy> (дата обращения: 11.02.2026).