

ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЯМ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

О.В. Крюкова

Россия, г. Челябинска
email: olkakostina86@mail.ru

Аннотация: статья посвящена внедрению новых форм проведения физкультурно-спортивных занятий детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в частности детей с задержкой психического развития (ЗПР). В статье раскрывается понятие «игровой стретчинг», представлен комплекс упражнений для обучающихся с ОВЗ (ЗПР). Учителям физической культуры даны рекомендации.

Ключевые слова: социализация, дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), дети с задержкой психического развития (ЗПР), игровой стретчинг, комплекс упражнений.

Актуальность исследования: Увеличение числа детей с задержкой психического развития (ЗПР) в последние годы приобретает характер массового явления, что очень тревожит родителей и работников образовательных учреждений. Наиболее частыми причинами развития задержки психического развития у детей являются генетическая обусловленность, соматические заболевания, неблагоприятные социальные условия и минимальные органические поражения ЦНС. Нарушения проявляются в отставании темпа развития высших психических функций и физического развития от возрастных норм [1, с. 37].

В России по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) более 70% детей имеют различные формы задержки психического развития, причем в каждом регионе показатели различаются [2, с. 87]. Стратегия развития физической культуры и спорта РФ до 2030 года, актуализирующей необходимость максимального охвата коррекционно-оздоровительной работой лиц с ограниченными возможностями здоровья [3, с. 3].

В настоящее время появилось много новых форм физкультурно-оздоровительных занятий значение, которых направленно на обновление содержания уроков физической культуры. Одной из форм – является игровой стретчинг [4, с. 25].

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Реализация игровых возможностей в целях коррекции и развития детей составляет суть игрового стретчинга. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий, упражнений [5, с. 190].

Основой игрового стретчинга является не только его развлекательное назначение, но и выступает как средство развития и коррекции физических, кинестетических, психических, интеллектуальных возможностей ребенка, подготовки его к самостоятельной жизни. Коррекционный процесс детей с помощью игрового стретчинга, поддержание оптимального психофизического состояния предоставляет каждому ребенку возможность адаптироваться в обществе, повысить самооценку детей с задержкой физического развития [6, с. 23].

Метод игрового стретчинга состоит из целого ряда несложных упражнений, которые без особых затруднений могут выполнить дети с ЗПР. Именно поэтому он не имеет возрастных ограничений. Каждое упражнение носит вполне законченную смысловую нагрузку, называется именем животного и выполняется согласно написанному сценарию. Каждый урок стретчинга – это новая сказка, которая дарит ребятам радость общения и хорошее настроение [7, с. 124].

Игра на запоминание статических фигур всегда присутствует в конце занятия. Подвижная игра под динамическую музыку, когда дети танцуют, не скрывая свои способности к эмоциональной выразительности, пластике и фантазии, плавно перетекает в паузу, где ведущий называет позу из игрового стрейчинга или хореографии, дети замирают [8, с. 12]. Они с огромным

желанием включаются в эту игру, где расслабляются и закрепляют часть пройденного материала в хореографии. Детям младшего школьного возраста необходимы эти игровые, сказочные упражнения, через них ребенок понимает для чего они нужны и как они влияют на его организм. Через игру ребенку проще объяснить смысл данных упражнений, тем самым дети не теряют интерес к процессу, так как игра увлекает их все больше и больше [9, с. 203; 10, с. 134].

Ниже приведен комплекс ЛФК с использованием упражнений игрового стретчинга для детей с задержкой психического развития

Частные задачи	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4
Подготовить организм к основной нагрузке	«Король-орёл» Поочередно касайтесь подушечками больших пальцев обеих рук кончиков остальных пальцев: одной рукой — начиная с мизинца, а другой — начиная с указательного пальца.	3 раза	Упражнения снимают мышечное напряжение в перерывах между занятиями.
	«Активация рук» Правая рука поднята вверх и прижата к уху.левой рукой, согнутой в локте, возьмитесь за правую и двигайте в разных направлениях — вперед, назад, вправо и влево. Каждое движение выполняется на выдохе. При этом правая рука словно слегка сопротивляется манипуляциям. Повторите, сменив руки.	3 раза	

Продолжение таблицы

Основной часть	<p>«Змея» И.П. (исходное положение) лежа на животе, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. «1» - Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. «2» - Прогнуться, насколько возможно, не сильно закидывая голову назад. «3» - Задержаться нужное время. «4» - Вернуться в И.П. Повторить нужное число раз.</p>	3-4 раза	Данные упражнения способствуют преодолению скованности мышц позвоночника и его деформации
	<p>«Мостик» И.П. лежа на спине, ноги согнуть в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить на пол около плеч, согнув руки в локтях. «1» - Выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. «2-3» - Задержаться нужное время. «4» - Медленно вернуться в И.П. Повторить нужное число раз.</p>	3-4 раза	
	<p>«Морской лев» И.п. Встать на колени (колени врозь), руки на поясе. 1. Медленно садиться между пятками. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в И.П. Повторить нужное число раз.</p>	3-4 раза	В данных упражнениях растягиваются мышцы спины, ног, улучшается гибкость позвоночника.
	<p>«Медуза» И.п. Сесть, ноги врозь, носки оттянуты, руки на поясе. «1» - Медленно наклониться вперед, коснуться руками стопы. «2-3» - Задержаться нужное время. «4» - Вернуться в И.П. Повторить нужное число раз.</p>	3-4 раза	

Продолжение таблицы

Продолжение основной части	<p>«Бабочка» И.П. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях, ладонями вниз. «1» - Опустить развёрнутые колени до пола, надавливая на них руками. «2-3» - Задержаться нужное время «4» - Поднять колени с пола.</p>	3-4 раза	В данных упражнениях растягиваются мышцы спины, ног, улучшается гибкость позвоночника.
	<p>«Зайчик» И.П. - Встать прямо, ноги вместе. Наклониться, не сгибая колени, поставить руки на пол, пальцами вперёд. Голова опущена. «1-2» - Не сдвигая с места стопы ног, не отрывая пятки, не сгибая колени, передвигать поочерёдно, руки вперёд, насколько возможно. «3-4» - Задержаться нужное время. «5-6» Поочерёдным передвижением рук к ногам «7-8» - вернуться в И.П. <i>Повторить нужное число</i></p>	3-4 раза	
	<p>«Петушок» И.П. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. «1» - Поднять левую ногу, согнув её в колене назад, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх, ладонью вперёд. Голова поднята. «2-3» - Задержаться нужное время. «4» - Вернуться в И.П. <i>Повторить с правой ноги.</i></p>	3-4 раза	Регулируют работу вестибулярного аппарата, развивают координацию тела, грациозность, ловкость

Продолжение таблицы

Продолжение основной части	<p>«Аист» И.П. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. «1» - Стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. «2» - Вернуться в И.П. «3» - Выполнить упражнение с левой ноги. «4» - Вернуться в И.П.</p>	3-4 раза	Регулируют работу вестибулярного аппарата, развивают координацию тела, грациозность, ловкость
	<p>«Цапля» И.П. Встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. «1» - Поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену. Бедро параллельно полу. «2» - Вернуться в И.П. «3» - всё выполнить с другой ноги. «4» - Вернуться в И.П.</p>	3-4 раза	
Восстановление организма после нагрузки	<p>«Энергетизатор» Положите ладони на стол, опустите голову между ними и с силой выдохните. На вдохе начните поднимать голову, затем шею и верхнюю часть тела. Опустите голову на грудь, хорошо растянув мышцы шеи. Дышите глубоко. Для наилучшего эффекта следует повторить упражнение три раза.</p>	3 раза	Это упражнение из комплекса Пола Деннисона помогает снять напряжение после продолжительного сидения за партой.

Таким образом, существует ряд методов коррекции психофизической сферы детей с ЗПР. Однако из-за разнородности нозологических групп поиск новых научно-обоснованных методик адаптивного физического воспитания остается по-прежнему актуальным. По нашему мнению, в перспективе следует обобщить и классифицировать существующие технологии развития и

коррекции психофизической сферы детей с ЗПР по признакам ихотклонений в развитии и возрастных особенностей.

Список литературы:

1. Серебрякова Н. В. Нарушения речи и их коррекция у детей с задержкой психического развития. М., 2013. 304 с.
2. Заширинская О. В. Психология детей с задержкой психического развития: изучение, социализация, психокоррекция: хрестоматия. СПб., 2013. 432 с.
3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ / СЗ РФ. 2011. Ст. 1234. Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/#ixzz3usC7ltK1>
4. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. СПб., 2004. 98 с.
5. Попова Т. И. Игровой стретчинг как средство развития гибкости у детей 6-7 лет. Петрозаводск, 2022. 250 с.
6. Бояркин А. Д. Игровой стретчинг, как метод развития гибкости у младших школьников. М., 2019. 218 с.
7. Соколова И. А. Развитие физических способностей у обучающихся с нарушениями интеллекта. Тула, 2020. 230 с.
8. Трофимова Н. М. Основы специальной педагогики и психологии. СПб., 2016. 304 с.
9. Максимова С. Ю. Методика коррекции и развития двигательных навыков у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития. СПб., 2015. 125с.
10. Фирилёва Ж. Е, Сайкина Е. Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб., 2013. 130 с.