

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра педагогики детства

**ИВАНОВА АНАСТАСИЯ ОЛЕГОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Дошкольное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
к.п.н., доцент Яценко И.А.

14.06.2018

Научный руководитель

к.п.н., доцент

Шкерина Т.А.

14.06.2018

Дата защиты

25.06.2018

Обучающийся

Иванова А.О.

14.06.2018

Оценка

Красноярск 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ</b> .....	7
1.1. Нормативно-правовые основы реализации идеи инклюзивного образования в условиях дошкольной образовательной организации .....	7
1.2. Психофизические особенности детей старшего дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением зрения).....	16
1.3. Теоретическое обоснование физических упражнений, способствующих развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (с нарушением зрения) .....	24
<b>РАЗДЕЛ 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ)</b> .....	29
2.1. Организация и методики исследования.....	29
2.2. Анализ и интерпретация результатов констатирующего и формирующего этапов опытно-экспериментальной работы.....	34
2.3. Анализ и интерпретация результатов завершающего этапа опытно-экспериментальной работы .....	52
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	61
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:</b> .....	65
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	72

## ВВЕДЕНИЕ

Одним из приоритетов российской государственной политики в сфере образования на сегодняшний день стало инклюзивное образование. В Федеральном законе № 273 «Об образовании в РФ» впервые на законодательном уровне определено это направление и раскрыто содержание инклюзивного образования как обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей [55]. Заявленное направление в образовании отражается и в других документах федерального и регионального уровней [63].

Так в задачах федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования определена необходимость охраны и укрепления физического здоровья детей; обеспечения равных возможностей для полноценного развития ребенка; обеспечения вариативности и разнообразия содержания, форм и способов взаимодействия с учетом образовательных потребностей и психофизиологических особенностей детей [37].

Инклюзивное образование понимается как совместное воспитание и обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с нормативно развивающимися сверстниками. Процесс обучения и воспитания строится таким образом, что ребенка-инвалида не надо обучать к жизни в социуме, сама система подстраивается под него, обучая непосредственно. Сопровождение строится таким образом, чтобы у каждого ребенка с отклонениями в развитии была возможность участвовать в жизни общества, чувствовать себя равноправным членом [27].

У детей с ОВЗ появляется возможность находиться с нормально развивающимися сверстниками, включаться в социальную среду, не быть

отверженным обществом. Поэтому на сегодняшний день инклюзивное образование становится актуальным.

Таким образом, возникает **противоречие между** потребностью общества, государства и педагогического сообщества в повышении уровня физической подготовленности детей с ОВЗ, укрепления их здоровья, а значит и социализации в здоровое общество сверстников, и недостаточной разработанностью педагогических средств нацеленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ.

Данное противоречие позволило сформулировать **проблему исследования:** каковы педагогические средства по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения?

**Цель выпускной квалификационной работы** заключается в выявлении, обосновании и реализации комплекса физических упражнений как педагогического средства нацеленного на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

**Объект исследования** – образовательный процесс в дошкольной образовательной организации.

**Предмет исследования:** комплекс физических упражнений как педагогическое средство по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что физическое развитие детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения будет протекать более результативно, если его содержание строить на основе принципов дифференциации и индивидуализации (обогащение содержания занятий по физическому развитию разно-уровневыми упражнениями; согласования различных форм занятий (оптимизация между индивидуальными, групповыми и коллективными средствами физического развития).

В соответствии с целью и гипотезой настоящего исследования поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Охарактеризовать нормативно-правовые основы инклюзивного образования в условиях дошкольной образовательной организации.

2. Выделить психофизические особенности детей старшего дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением зрения).

3. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

4. Опытным-экспериментальным путем определить результативность комплекса упражнений, направленного на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

**Методологической основой исследования выступают** положения психологии и педагогики о единстве закономерностей развития нормативно и не нормативно развивающихся детей (Ю. К. Бабанский, Л. С. Выготский, Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Литвак, М. С. Певзнер и другие), теории и методики физической культуры и адаптивной физической культуры (П. Ф. Лесгафт, Б. А. Ашмарин, С. П. Евсеев, Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, Л. С. Сековец, Л. В. Шапкова и другие).

**Комплекс методов исследования** представлен следующими группами:

*Теоретические:* анализ научной психолого-педагогической и методической литературы, анализ официальных документов, сравнение, обобщение.

*Эмпирические:* наблюдение, констатирующий эксперимент.

*Диагностические методики:*

методика С.С. Прищепа.

**База исследования:** частное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № Х» открытого акционерного общества «Российские

железные дороги». Выборку исследования составили 10 воспитанников старшей группы с нарушением зрения.

**Практическая значимость работы:** выявленный уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья позволит педагогам, педагогам-психологам разработать и реализовать психолого-педагогические условия, нацеленные на развитие социальной адаптивности данной группы детей.

**Структура курсовой работы** состоит из: введения, двух разделов, заключения, списка используемой литературы, приложений.

# **РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

## **1.1. Нормативно-правовые основы реализации идеи инклюзивного образования в условиях дошкольной образовательной организации**

Задачей данного параграфа, является раскрытие нормативно-правовых основ инклюзивного образования в условиях дошкольной образовательной организации.

В настоящее время в образовательной теории и практики определены такие понятия как «инклюзивное образование», «инклюзивное обучение», «инклюзивная форма обучения», их трактуют с различных методологических подходов. Раскроем дефиницию выделенных понятий.

Согласно Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации» [55,гл. 1, ст. 2] «инклюзивное образование» – это обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей [55].

Н. Ю. Корнеева считает, что «инклюзивное обучение» – это комплексный процесс обеспечения равного доступа к качественному образованию для людей с особыми образовательными потребностями путем организации их обучения в общеобразовательных учреждениях на основе применения лично-ориентированных методов обучения, с учетом индивидуальных особенностей учебно-познавательной деятельности таких людей [19].

«Инклюзивная форма обучения» представляет собой процесс совместного обучения и воспитания всех детей в рамках дошкольной организации, где реализуется тактика индивидуального подхода к каждому ребенку. Инклюзия в образовании означает реализацию личностно-ориентированных практик в учебно-познавательной составляющей, когда происходит максимально возможное удовлетворение особых образовательных потребностей каждого учащегося, учет его специфических нужд и интересов [20].

Приведенные выше определения говорят о том, что при инклюзивном образовании необходимо создать равные условия для всех детей, т.е. не сам обучающийся должен приспосабливаться к системе образования, а система образования должна идти навстречу обучающемуся, с ограниченными возможностями здоровья [22]. Инклюзивный подход предполагает, что специалисты в области образования должны осознать и понять различные образовательные потребности обучающегося и предоставить все необходимые условия в соответствии с этими потребностями, осуществляя любую образовательную деятельность через полное участие в образовательном процессе, в разных видах деятельности [3]. Необходимо включать, обучающегося, в каждое мероприятие, осуществлять образовательную деятельность в соответствии с возможностями и способностями обучающегося. При реализации инклюзивного образования необходимо вовлекать в образовательный процесс каждого обучающегося, создавать индивидуальные адаптированные основные общеобразовательные программы в соответствии со способностями обучающегося, удовлетворять индивидуальные образовательные потребности личности, обеспечивать условия ее сопровождения [29]. Инклюзивное образование обеспечивает адаптацию ребенка с ограниченными возможностями здоровья в общество, прежде всего, позволяет ему жить в коллективе, где он сможет видеть оценку окружающих его поведению и соответственно исправлять свои недостатки в соответствии с нормами общества [12].

Считаем целесообразным рассмотреть нормативную основу, которая составляет и нравственные основания инклюзивного образования. Основой развития инклюзивных подходов, для общего образования, являются, прежде всего, основные международные правовые акты-декларации и конвенции, заключаемые под эгидой Организации Объединенных Наций и Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (далее – ЮНЕСКО), касающиеся прав человека и недопустимости дискриминации по любой причине Декларация прав ребенка (ООН, 1959); Конвенция о правах ребенка (ООН, 1989); Саламанкская декларация о принципах, политике и практических действиях в сфере образования лиц с особыми потребностями (Всемирная конференция по образованию лиц с особыми потребностями, Саламанка, Испания, 1994); Конвенция о правах инвалидов (ООН, 2006) и другие. Как, выше обозначенные, международные правовые акты, так и российское современное законодательство (Конституция Российской Федерации, Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации») декларируют право каждого индивидуума на образование и право получить такое образование, которое не дискриминирует его ни по какому из признаков, будь то половая, расовая, религиозная, культурно-этническая или языковая принадлежность, состояние здоровья, наличие статуса беженца, иммигранта, вынужденного переселенца и т.п.

Так, согласно Саламанкской декларации о принципах, политике и практических действиях в сфере образования лиц с особыми потребностями провозглашается, что «каждый ребенок имеет основное право на образование и должен иметь возможность получать и поддерживать приемлемый уровень знаний» [43]. Российское законодательство определяет в качестве основных принципов государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования «обеспечение права каждого человека на образование, недопустимость дискриминации в сфере образования» [55].

Далее считаем целесообразным дать обоснование необходимости инклюзивного образования. Мы, в полной мере, соглашаемся с позициями, которые являются отправной точкой по развитию инклюзивного образования, по материалам Альянса правозащитных организаций "Спасите детей" ("Savethechildren") «обязательства по правам человека и правам детей должны рассматриваться в равной степени; анализ того, что отвечает истинным интересам каждого ребенка, определяет, что именно является для него благом» [60].

Следующая позиция, которую считаем целесообразно рассмотреть, – это то, что особое значение при организации инклюзивного образования приобретают ценностные гуманистические установки, то есть система общечеловеческих ценностей. Реализация инклюзивного образования не может не опираться на принятие основных принципов и приоритетов его развития, а именно: приоритет социальной адаптации ребенка на каждом возрастном этапе; индивидуализация и дифференциация, природосообразность образовательных (в широком смысле) задач и методик возможностей ребенка, так и общей логики развития; профилактика и преодоление инвалидизации и искусственной изоляции семьи ребенка [23].

Впервые, что очень важно, в терминологии нового Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» появляется такое понятие, как «адаптированная образовательная программа». В соответствии с п. 28 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ адаптированная образовательная программа разработана для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и способствует обеспечению коррекции нарушений развития и социальной адаптации указанных лиц [55].

Необходимо отметить, что Федеральный закон № 273-ФЗ выделил и некоторые особенности при реализации адаптированных образовательных программ. В частности, ч. 3 ст. 55 определяет особый порядок приема детей

на обучение, по рассматриваемым программам: дети с ограниченными возможностями здоровья принимаются на обучение по адаптированной основной общеобразовательной программе только с согласия родителей (законных представителей) и на основании рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии. Наконец, ч. 2 ст. 79 Федерального закона № 273-ФЗ напрямую говорит о том, что общее образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам. В таких организациях создаются специальные условия для получения образования указанными обучающимися.

Особенности организации образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования является приказ №3339/п от 20.05.2015 года, на основании ст. 5 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Положения о главном управлении образования администрации города Красноярска, утвержденного распоряжением администрации г. Красноярска от 20.02.2014 № 56-р, в целях создания условий для организации инклюзивного образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [38].

Конечно же, непрерывное инклюзивное образование должно служить базовой ступенью, от которой зависит все последующие достижения человека. Это – фундамент сохранения национальной культуры и важное условие формирования и развития ценностных ориентаций ребенка [31]. Но внедрение инклюзивного образования это процесс достаточно трудный, но с нашей точки зрения вполне разрешимый.

Для преодоления трудностей, на наш взгляд, необходимо решение приоритетных задач.

Во-первых, необходимо обеспечить нормативно-правовую базу, процесса инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями

здоровья в системе общего образования, в том числе путём принятия специального федерального государственного образовательного стандарта разных уровней общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья. В настоящее время федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного общего образования является основным документом, регламентирующим деятельность образовательных учреждений [40]. При этом, необходимо учитывать, что одним из разделов основной образовательной программы дошкольного общего образования является «Программа коррекционной работы» [36], направленная на создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы дошкольного общего образования, коррекцию недостатков в физическом, психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию, а также на обеспечение условий для реализации основной образовательной программы дошкольного общего образования [36].

Во-вторых, следует учитывать то обстоятельство, что дети с ограниченными возможностями здоровья могут реализовать свой потенциал лишь при условии вовремя начатого и адекватно организованного обучения и воспитания – удовлетворения как общих с нормативно развивающимися детьми, так и их особых образовательных потребностей, заданных характером нарушения их психического развития [52].

Единая концепция специального федерального государственного стандарта, для детей с ограниченными возможностями здоровья, выделяет особые по своему характеру потребности, свойственные всем детям с ограниченными возможностями здоровья: начать специальное обучение ребенка сразу же после выявления первичного нарушения развития; ввести в содержание обучения ребенка специальные разделы, не присутствующие в программах образования нормально развивающихся сверстников; использовать специальные методы, приемы и средства обучения (в том числе специализированные компьютерные технологии), обеспечивающие

реализацию «обходных путей» обучения; индивидуализировать обучение в большей степени, чем требуется для нормально развивающегося ребенка [10].

В-третьих, создать «без барьерную» образовательную и социальную среду инклюзивного образования, ориентированного на принятие общечеловеческих ценностей, принципы принятия и взаимопомощи, обеспечив особую пространственную и временную организацию образовательной среды [4].

В-четвертых, создать комплексную модель деятельности специалистов различного профиля, обеспечивающих процесс сопровождения ребенка с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования.

В настоящее время наиболее распространённые и действенные формы организованного взаимодействия специалистов, на современном этапе, являются психолого-медико-педагогические консилиумы, а необходима также организация служб сопровождения образовательного учреждения, которые предоставляют многопрофильную специальную помощь ребенку и его семье, а также образовательному учреждению в решении вопросов, связанных с адаптацией, обучением, воспитанием, развитием, социализацией детей с ограниченными возможностями здоровья [23]. Представляется обоснованным рассмотрение психолого-педагогического сопровождения как комплексного процесса, затрагивающего все сферы жизнедеятельности ребенка. Когда речь идет об инклюзивном образовании, то есть необходимости создания такой системы действий, при которой интеграция, объединение в одной группе детей с обычным развитием и детей с особенностями психофизического развития, в первую очередь необходимо говорить о полноценном участии последних в жизни группы. Важный принцип, которым должны руководствоваться специалисты психолого-педагогического сопровождения, – индивидуальный подход к каждому ребенку и его семье. Даже если у детей, посещающих инклюзивное

образовательное учреждение, сходные нарушения, требующие создания похожих условий в образовательной среде, у каждого из них есть различия в особенностях микросреды, стиля воспитания в семье, возможностей для развития, потребностях и мотивах [7]. Поэтому каждый ребенок и его семья требуют индивидуального подхода с учетом всех этих факторов. В условиях инклюзивного образования психолого-педагогическое сопровождение организуется и индивидуально, и фронтально.

Деятельность специалистов сопровождения направлена, в том числе и на подготовку воспитателей для работы как с детьми с ограниченными возможностями здоровья, так и с группой их сверстников, включающей ребенка с ограниченными возможностями здоровья, формирование социального интереса к этим детям, на корректность участников сопровождения в отношении используемой терминологии. Психолого-педагогическое сопровождение функционирует на всех ступенях образования, благодаря чему и обеспечивается непрерывность процесса сопровождения. На всех этапах инклюзивного образования сопровождение обеспечивает положительное эмоциональное самочувствие воспитанников, положительную динамику в развитии, способствует развитию взаимодействия детей.

Также необходимо обеспечить образовательный процесс профессионально подготовленными педагогами общего образования и специалистами сопровождения, способными реализовать инклюзивный подход, в частности, наличие команды специалистов сопровождения: координатор (заместитель директора) по инклюзии, психолог, специальный педагог, логопед, социальный педагог, помощник учителя (тьютор) и другое. Особо хочется отметить, что перед руководством образовательного учреждения, вступающего на путь инклюзии, встает и другая задача: адаптация всех участников образовательного процесса – родителей, детей, педагогов – к меняющимся социальным условиям. В связи с этим в штате

образовательных учреждений должны появиться новые специалисты – координаторы по инклюзии и тьюторы [1].

Следующей задачей, является, необходимость разработки и адаптации научно-программно-методического обеспечения инклюзивного образования (учебные планы, учебные программы (их варианты), а также контрольно-измерительных материалов на этапах текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации выпускников с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, хотелось бы отметить, что для развития инклюзивного образования сегодня важно не только решить организационно-методические и материально-технические вопросы, но и необходимо подготовить самих педагогов, воспитанников и родителей к процессу совместного обучения детей, имеющих равные права и разные возможности. Поэтому с дошкольного детства необходимо воспитывать детей, воспринимающими мир во всем его многообразии. Проанализировав состояние инклюзивного образования в настоящий момент, о нем можно сказать не только как об инновационном процессе, позволяющем осуществлять обучение и воспитание детей с разными стартовыми возможностями на различных уровнях образовательной вертикали. Но эта современная инновационная форма оказывает мощное влияние и на развитие самого образовательного процесса, в значительной степени изменяя отношения между его участниками. Разрабатываемые стратегии психолого-педагогического сопровождения детей с особыми образовательными потребностями и технологии сопровождения позволяют выстраивать отношения ко всем участникам образовательного процесса на основе уважения их прав и особенностей. Все это обеспечивает и дальнейшую гуманизацию образования, и формирование профессионального педагогического сообщества нового типа.

## **1.2. Психофизические особенности детей старшего дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением зрения)**

В данном параграфе выделены психофизические особенности детей старшего дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (с нарушением зрения).

В отличие от нормативно развивающихся детей, дети с ОВЗ имеют задержку в физическом развитии, у них снижен интерес к окружающему миру, в результате чего недостаточная двигательная активность ведет к отставанию ребенка в умственном развитии и формированию наглядно-действенного мышления [49]. Интеллектуальное развитие претерпевает изменения, одни психические функции отстают в развитии, другие развиваются соответственно возрасту. Также у них наблюдается недоразвитие артикуляционного аппарата и фонематического слуха, отмечается общее недоразвитие мелкой моторики [25]. Неумение правильно выразить свои мысли, а иногда и полное отсутствие речи ведут к несформированности у таких детей мотивации к коммуникативному развитию. Имеющееся у детей с ограниченными возможностями здоровья нарушение создает отличающееся от нормы, измененное поведение. Особенно ярко нарушения эмоционально-волевой сферы проявляются у детей с задержкой умственного развития. Степень проявления болезни ведет к возникновению определенных личностных изменений и проблем. Ребенок в большей степени испытывает воздействие ближайшего окружения, которое может усилить воздействие дефекта на личностное развитие ребенка, а может содействовать его компенсации. Чем раньше возникает заболевание, тем более разрушительными становятся его последствия, оказывающие воздействие на личностное развитие. В. В. Лебединский отмечает, что у

детей с особыми образовательными потребностями в дошкольном возрасте проявляются эмоциональная нестабильность, агрессивность, обособленность, экспансивность, тревожность, напряженность, неумение управлять своими эмоциями [21]. У одних детей эмоционально-волевая нестабильность проявляется в суетливости, беспокойности, расторможенности, у других же отмечается безынициативность, вялость и двигательная заторможенность. Проявления эмоциональной сферы окрашены в негативные тона. Часто отмечается астенизация психики в сочетании с беспомощностью, низкий эмоциональный тонус, слабость, апатия, враждебность, нервозность, вспыльчивость, чувство страха, необоснованная смена настроения, эйфория или депрессия.

Дети с нарушениями зрения составляют многочисленную группу детей с ОВЗ. Уровень развития такого ребенка, характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным), социально-средовой ориентацией и социально-бытовой адаптацией, к условиям меняющегося современного общества. Разработанная и созданная усилиями отечественных учёных (Л. С. Выготский, М. И. Земцова, А. Г. Литвак, Л. И. Солнцева и др.) система помощи детям с нарушениями зрения достигла значительных успехов в решении задач комплексной клинической и психолого-педагогической диагностики и коррекции детей данной категории. Между тем недооценка особенностей личности такого ребенка влечёт за собой дефицит объективных представлений. В связи с этим особую актуальность приобретает психолого-педагогическая поддержка позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста. Коррекционная помощь им оказывается в зависимости от зрительных возможностей детей с различной степенью потери зрения [58, с. 19].

У ребенка с нарушениями зрения возникают ограничения в общении с окружающим миром, взрослыми и сверстниками, в ориентировке в пространстве и окружающей среде. Для развития такого ребенка важно

создать условия для полноценного раскрытия его индивидуальных возможностей и особенностей, условий для социального, культурного самоопределения, творческой реализации личности, укрепления его психофизического здоровья. Следует отметить важность рационального использования нарушенных зрительных возможностей ребенка и потенциала всех сохранных анализаторов для повышения качества его социализации и интеграции в открытое общество [24, с. 21].

Отмечаются трудности ориентировки в пространстве детей с нарушениями зрения: недостаточные навыки самостоятельной ориентировки в пространстве и пользования учреждениями, неумение выделять и использовать различные свойства объектов окружающей среды в качестве ориентиров, тифлотехнические средства, повышающие качество социально-бытовой адаптации и ориентировки в пространстве, страх перед незнакомым и знакомым пространством [47].

В дошкольный период, когда у обычного ребенка развивается процесс расширения знаний и представлений об обществе, у ребенка с нарушением зрения наблюдается задержка (медленность) этих процессов. Для такого ребенка требуется больше времени для адаптации к новым условиям, более детальное знакомство с объектом, тем самым он компенсирует недостаток визуального восприятия информации [24].

Дети с нарушениями зрения, как правило, отличаются от сверстников по показателям нервно-психического и физического развития. Им свойственны двигательное беспокойство, лёгкая эмоциональная возбудимость, истощаемость и неустойчивость нервных процессов, отсутствие длительных волевых усилий [62].

Нарушение функции зрительного анализатора вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребёнка. У большинства детей с нарушениями зрения наблюдаются нарушение осанки, позы, искривление позвоночника, плоскостопие. В связи с трудностями, возникающими при подражании и овладении пространственными

представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, что оказывает отрицательное влияние на формирование двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, координации, статического и динамического равновесия и др. [13]. В свою очередь, это вызывает у детей трудности пространственной ориентировки и недостатки в её развитии ограничивают в дальнейшем их самостоятельность и активность во всех сферах деятельности [32]. Так, нарушение зрения отрицательно сказывается на развитии быстроты движения. Развитие этой функции происходит неравномерно на разных возрастных этапах. Эта неравномерность часто выражена в старшем дошкольном возрасте.

Выраженное отставание у детей с нарушениями зрения отмечается в прыжках с места, координации и точности движений, причем на всех этапах развития, что, возможно, связано с пространственно-ориентировочной недостаточностью [32].

Не имея навыков ориентирования в пространстве, нарушается нормальная полноценная связь между слабовидящими и средой. Последнее, может выразиться в своеобразии проявления эмоциональных адаптационно-поведенческих реакций, отношений, познавательной и двигательной деятельности. Неудовлетворенная потребность в познании отрицательно влияет и на физическое состояние таких детей. Они часто теряют интерес к происходящему, самосовершенствованию, становятся безучастными к событиям, проявляют двигательную пассивность. Пространственная ориентировка слабовидящих детей, проблема и психологическая [32].

Особое научно-теоретическое значение, для анализа особенностей ориентирования слабовидящих детей, имеют положения Л. И. Солнцевой, З. А. Кручинина, В. А. Феоктистовой о том, что формирование свободной ориентации и мобильности требует специальной работы, включающей создание психологической готовности к самостоятельной ориентировочной деятельности [57]. Она охватывает такие моменты, как расширение знаний и представлений об окружающем мире, свойствах и качествах объектов, в

которых детям приходится ориентироваться и двигаться: умение выделять и воспринимать различные свойства объектов, в качестве ориентировки, т.е. развитие познавательной деятельности, с акцентом на выделение ориентировки, воспринимаемых как сохранными, так и нарушенными анализаторами [54]. Объем памяти и подвижности мнемических процессов, умение распределять и переключать внимание, также имеют большое значение в процессе ориентировки в пространстве [8].

Весьма полезными для нас оказались результаты исследований М. М. Кольцовой и М. Монтессори, которые рассматривают взаимосвязь двигательной активности и её решающее влияние на формирование головного мозга, психофизические, сенсорные, интеллектуальные и мыслительные возможности ребёнка. Особенно важную роль при этом играет развитие тонкой моторики кисти, т.к. рука имеет самое большое представительство в коре головного мозга и соседствует с такими важными центрами, как речевой, зрительный, координационный и т.д., находясь в тесной взаимосвязи и функциональном единстве с этими центрами [6].

Опираясь на данные В. В. Цвынтарного, можно сделать вывод о том, что развитие тонкой моторики рук способствует облегчению двигательной координации, преодолению зажатости, скованности, улучшает мышление, внимание, оптико-пространственное восприятие, наблюдательность, воображение, зрительную и двигательную память и речь [28].

Опираясь на изучение В.Г.Дмитриева и Л.И. Плаксиной о физическом развитии детей, страдающих нарушением зрения, можно убедиться в том, что по сравнению с их нормально видящими сверстниками, они зачастую более ослаблены, легче подвергаются простудным и инфекционным заболеваниям [5].

Соматическая ослабленность таких детей, частые пропуски, в связи с длительным пребыванием на лечении, детского сада отрицательно сказываются на уровне их общего развития и подготовленности к школьному обучению. Эту особенность необходимо иметь в виду при организации

воспитательной работы в детском саду, предусматривая ряд мероприятий оздоровительного характера: частые паузы для отдыха, прогулки, дополнительное питание и т. п. [9].

Дети с нарушением зрения отстают в развитии движений от своих сверстников. При ходьбе и беге у них наблюдается большое мышечное напряжение, голова опущена вниз, движения рук и ног не согласованы, стопы ног ставятся широко, темп неравномерный, из-за нарушения равновесия они вынуждены останавливаться при ходьбе, при этом теряется направление. У детей с нарушением зрения из-за недостаточности зрительного контроля и анализа за движением наблюдается снижение двигательной активности, что приводит к сложностям формирования основных параметров в ходьбе и прежде всего сохранения прямолинейности движения. Нарушения прямолинейности при ходьбе связаны с сужением поля обзора, из-за выключения одного глаза из акта зрения в период окклюзии при косоглазии, снижении остроты зрения у слабовидящих [14].

Для детей характера волнообразность в ходьбе, движение то в одну сторону, то в другую. Качество ходьбы характеризует большой неустойчивостью, неуверенностью. Рука со стороны окклюзии малоучаствует в движении, в большинстве случаев прижата к туловищу. Еще большие сложности испытывают дети при ходьбе по ограниченному пространству. Испытывая зрительные затруднения, дети все-таки опираются на зрительную ориентацию, поэтому ходьба характеризуется большей волнообразностью, то в отдельных участках заходит за них, затем снова приближается ближе, к исходной. Все это создает впечатление о ходьбе «из стороны в сторону». Это связано с тем, что нарушение стереоскопического видения при монокулярном зрении осложняет пространственную ориентировку, создает плоскостное восприятие пространстве [53].

Нарушения ходьбы в ограниченном пространстве вызваны и снижены остроты зрения, т.к. слабовидящий ребенок не может проследить и воспроизвести движение без ошибок, которые проявляются в нарушениях

координации рук и ног, несогласованности действий правой и левой руки. Этим же объясняется то, что рука прижата к туловищу или же вытянута вперед для того, чтобы определить направление движения во время ходьбы [48].

Изучение общей, специальной, возрастной педагогики и психологии по проблеме показало, что данных по созданию условий для обеспечения равных возможностей для полноценного развития ребёнка с нарушениями зрения среди здоровых сверстников недостаточно [11].

Согласно ФГОС ДО, такие условия организуются в соответствии с образовательной деятельностью, представленной в пяти образовательных областях: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие [50, с.9]. Для реализации осуществляется подбор игрушек и оборудования для коррекции психомоторных функций, эмоциональной сферы, познавательной деятельности, формирования высших психических функций, развития коммуникативной деятельности. Огромная роль в воспитании детей с нарушениями зрения отводится социализации, а также личностно ориентированному образованию как построению личностью своего образа, становлению самого себя. Важным условием в подготовке к жизни ребенка с нарушением зрения является способность действовать, принимать решения, различать добро и зло и определять свое отношение к этим качествам, уметь взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, уметь найти и использовать необходимую информацию [51].

Таким образом, необходимо констатировать, что для детей данной категории необходимы специально организованные условия психолого-педагогических воздействий, способствующих нормализации функционирования процесса воспитания с учётом индивидуально-типологических особенностей с нарушениями зрения. Это способствует успешной интеграции и социализации и предполагает формирование

предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования [16].

Знание особенностей психического развития ребенка необходимы для того чтобы, опираясь на них, грамотно реализовывать основные цели и задачи образовательного процесса: целенаправленно формировать ребенка с ограниченными возможностями здоровья, как полноценную личность, гражданина с правами и обязанностями; вырабатывать у ребенка систему потребностей и специальные волевые качества, необходимые для вхождения в мир социальных и социально-экономических отношений; делая акцент на возрастные психологические особенности ребенка, относиться к нему как к субъекту самопознания и самосовершенствования; создавать методики и технологии социально-реабилитационного процесса, направленные на формирование личности, не восприимчивой к травмирующим ситуациям; улучшить систему комплексных воздействий на ребенка, которые могут оказать большое влияние на развитие его как личности [18].

Говоря об психолого-педагогических особенностях детей с ограниченными возможностями здоровья, следует отметить, что организация образовательного процесса это не только создание технических условий, программ обучения и доступа детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательные учреждения, но и определенная специфика учебно-воспитательного процесса, который должен строиться с учетом психофизических возможностей дошкольников [17]. В образовательных учреждениях должно быть организовано качественное психолого-педагогическое сопровождение, а также должен быть создана особый морально-психологическая атмосфера в педагогическом и ученическом коллективах.

Таким образом, в данном параграфе, выделены психофизические особенности детей старшего дошкольного возраста, с ограниченными возможностями здоровья: задержка в физическом развитии; сниженный интерес к окружающему миру; отставание в умственном развитии;

недоразвитие артикуляционного аппарата и фонематического слуха; отмечается общее недоразвитие мелкой моторики; неумение правильно выразить свои мысли, а иногда и полное отсутствие речи; несформированность мотивации к коммуникативному развитию; эмоциональная нестабильность; агрессивность; обособленность; экспансивность; тревожность; напряженность; неумение управлять своими эмоциями; суетливость; беспокойность; расторможенность; отмечается безынициативность; вялость и двигательная заторможенность; отмечается астенизация психики в сочетании с беспомощностью; низкий эмоциональный тонус; слабость; апатия; враждебность; нервозность; вспыльчивость; чувство страха; необоснованная смена настроения; эйфория или депрессия. Также необходимо выделить следующие особенности физических качеств и развития двигательной сферы дошкольников с нарушениями зрения: недостаточный уровень сформированности координационных способностей, затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий.

### **1.3. Теоретическое обоснование физических упражнений, способствующих развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (с нарушением зрения)**

В данном параграфе раскрыта сущность и охарактеризована структура физических качеств детей старшего дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья. Анализ работ отечественных ученых.

В. С. Кузнецова, Э. Я. Степаненковой, Ж. К. Холодова и др. позволил под физическими качествами понимать врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [59].

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, под которыми в теории и методике физического воспитания понимают совокупность телесных свойств и обусловленных ими функциональных возможностей организма, является показателем физического состояния дошкольника. Следовательно, развитие физических качеств имеет важное оздоровительное значение [54].

Для активизации процесса развития физических качеств детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) необходимо организовать доступную для них деятельность, которой бы они занимались осознанно, которая давала бы им возможность поэтапно усваивать не только физическое развитие, но и социальные нормы и стандарты, обеспечивала достаточный уровень коммуникации как внутри группы, так и интегрированного характера [45]. Эта деятельность должна быть доступной для детей с ОВЗ, желательно интересной для них, отвечать социокультурным интересам общества. Физическая культура, как никакой другой вид деятельности отвечает этим требованиям. Она является и культурой личности и частью общей культуры, решает развивающие и образовательные задачи, имеет возможность дозированного и вариативного применения, укрепляет ослабленное здоровье, корригирует имеющиеся психофизические особенности развития и вместе с тем не требует больших экономических вложений [26].

Разные формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительное, физкультурно-рекреативное, спортивно-массовое, виды адаптивного спорта являются наиболее эффективными и целесообразными для реализации всех трех направлений социализации детей с ОВЗ [34]. Кроме требований социо-культурного плана в ходе их проведения решаются и биологические задачи развития ребенка с психофизическими отклонениями. Физические упражнения отличаются высокой биологичностью, так как движения являются естественной потребностью всего живого и особенно растущего организма [30]. К физическим упражнениям не формируется

привыкания, как к большинству лекарств. Даже локальные физические упражнения имеют комплексное развивающее влияние на весь организм. Формирующиеся умения координационного характера имеют возможность переноса на другие виды деятельности, положительный перенос отмечается и при овладении новыми двигательными действиями, которые, в последствие ребенок использует в бытовой и трудовой деятельности [21,с.125].

Качества, формирующиеся в процессе физического воспитания (сила, выносливость, быстрота и др.), также используются ребенком с ОВЗ во всех видах деятельности: бытовой, трудовой, что повышает уровень его социальных компетенций [59]. Следует отметить особые возможности физической культуры в коррекции психоэмоционального состояния обучающихся с ОВЗ [34]. Любое отклонение развития, как правило, не является изолированным дефектом. Оно ведет за собою «вторичные» отклонения, которые в основном имеют психоэмоциональный характер и связаны с переживанием ребенком своего недостатка, несовершенства. Именно закрытость, несдержанность, вспыльчивость, неадекватность часто вызывает социальное отторжение ребенка с ОВЗ [44]. Обоснованные физические нагрузки, музыкальное сопровождение занятий физическими упражнениями нормализуют психоэмоциональное состояние дошкольников с ОВЗ, являются профилактикой стрессов и депрессий [41]. А правильно построенные занятия по физической культуре добавляют дошкольнику уверенности в себе, улучшение личных спортивных результатов формирует у ребенка с ОВЗ удовлетворение собой и желание к деятельности, взаимодействие и общение в процессе такой работы формирует доверие, открытость и доброжелательность [56].

Ограничения здоровья, сужение социальных контактов, недостаточность общения со сверстниками приводят детей с ОВЗ к неумению коллективной работы, избирательному пониманию социальных норм и правил, что отрицательно сказывается и на адаптации ребенка, и на его социальной интеграции [39]. Лучшее средство коррекции этих состояний

– спортивно-игровая командная деятельность. Нет такого ребенка, который не любил бы играть, дети с ОВЗ не исключение. Желание к совместной игровой деятельности «победит» многие негативные личностные характеристики, такие как эгоизм, упрямство, строптивость. Командные игры и эстафеты в физическом воспитании являются не просто стимулом для ребенка с ОВЗ подчинить личное командному, это первый опыт взаимодействия, командной работы, опыт совместного достижения цели когда «один за всех и все за одного» [2].

Вместе с тем следует отметить, что методика реализации социализационного компонента в процессе физического воспитания дошкольников с ОВЗ недостаточно представлена в литературе. В специальной литературе широко освещаются вопросы физкультурно-оздоровительного, физкультурно-рекреативного, физкультурно-развивающего направлений при работе с детьми с ОВЗ [15]. Традиционно считается, что физическая культура имеет развивающее, оздоровительное, обучающее и воспитывающее значение. Сегодня, с учетом ориентации на интегрированное обучение, с возросшей потребностью приближения образования к жизни необходимо расширять методики социализации детей с ОВЗ в процессе физического воспитания [42]. Большинство дошкольников с ОВЗ имеют двигательные ограничения, что обусловлено и состоянием здоровья, и низким уровнем двигательной активности, и недостаточным или неправильным коррекционно-педагогическим воздействием [24].

Поэтому оценивание детей с ОВЗ только с позиции сформированности двигательных умений, уровня физического развития и физической подготовленности является неправильным и неэффективным. В процессе физического воспитания нужно формировать у дошкольников двигательную компетентность, а оценивая ее у дошкольников с ОВЗ исходить из сформированности движений [46].

Прогнозируя индивидуальную систему оценивания ребёнка с ОВЗ, воспитатель должен стремиться к тому, чтобы предложенная система

способствовала физическому и личностному развитию дошкольника, стимулировала его к постоянному совершенствованию и физических и психических функций, а достигнутый результат обеспечивал уровень развития (физический, функциональный, психоэмоциональный, речевой, интеллектуальный, двигательный) необходимый для социализации детей с ОВЗ [61].

Подводя итог, можно сделать следующий общий вывод: во-первых, важность физического воспитания и охраны здоровья детей с проблемами развития не вызывает сомнений и данная задача является первоочередной в дошкольном воспитании; во-вторых, существует необходимость комплексного и системного подхода к развитию двигательной активности детей с ОВЗ в дошкольной образовательной организации; наконец, в образовательном процессе необходимо последовательно и систематически использовать современные технологии работы по физическому воспитанию с детьми с ОВЗ.

## **РАЗДЕЛ 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ)**

### **2.1. Организация и методики исследования физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения**

Задачей настоящего параграфа является выделение этапов опытно-экспериментальной работы и представление их характеристики.

Для выявления уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения организована и проведена опытно-экспериментальная работа (ОЭР), которая включала три этапа:

I этап – констатирующий этап ОЭР.

Цель данного этапа заключалась в выявлении первоначального уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

II этап – формирующий этап ОЭР.

Цель формирующего этапа ОЭР заключалась в реализации разработанного комплекса физических упражнений как педагогического средства, способствующего развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением зрения).

III этап – завершающий этап ОЭР.

Цель настоящего этапа заключалась в выявлении итогового уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения после реализации комплекса физических упражнений.

Для достижения целей констатирующего и завершающего этапов ОЭР выделены показатели развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста опорой на сущность понятия «физические качества»

на психофизиологические особенности детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения: время двигательной реакции; увеличение подвижности суставов; преодоление внешнего сопротивления; сохранение устойчивого положения тела; согласованность движений. Проявление у старшего дошкольника всех вышеперечисленных показателей говорит о том, что физические качества развиты у них на высоком уровне.

ОЭР проводилась на базе Частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № Хоткрытого акционерного общества «Российские железные дороги». Диагностирование проводилось в режимных моментах, 2 раза в неделю, в первой половине дня.

В ОЭР принимали участие 10 воспитанников старшей группы с нарушением зрения (4 девочки и 6 мальчиков). Возраст детей 5-6 лет.

Выявление уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста происходило посредством диагностической методики автора С. С. Прищепа [41]. Краткая характеристика диагностической методики представлена в Таблице 1.

Таблица 1

Диагностическая карта

Критерий	Показатель	Диагностическое задание
быстрота	Время двигательной реакции	Диагностическое задание 1 «Бег на 10 метров»
гибкость	Увеличение подвижности суставов	Диагностическое задание 2 «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»
сила	Преодоление внешнего сопротивления	Диагностическое задание 3 «Прыжки в длину»
координационные способности	Сохранение устойчивого положения тела	Диагностическое задание 4 «Статическое равновесие»
координационные способности	Согласованность движений	Диагностическое задание 5 «Челночный бег 3X10 метров»

Представим диагностический инструментарий по каждому структурному элементу физических качеств.

Диагностическое задание 1. «Бег на 10 метров»

Цель: определить уровень развития быстроты

Инструкция: На дорожке намечаются линии старта и финиша. Длина беговой дорожки 10 метров. За линией финиша (в 6 - 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Инструктор стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта инструктор включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша.

Обработка и анализ результатов:

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Высокий уровень – (3 балла) лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 10 метров у мальчиков составляет <2,1 секунды.

Лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 10 метров у девочек составляет <2,2 секунды.

Средний уровень – (2 балла) лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 10 метров у мальчиков составляет 2,6-2,1 секунды. Лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 10 метров у девочек составляет 2,8-2,2 секунды.

Низкий уровень – (1 балл) лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 10 метров у мальчиков составляет >2,6 секунды. Лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 10 метров у девочек составляет >2,8 секунды.

Диагностическое задание 2. «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»

Цель: определить уровень развития гибкости

Инструкция: ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент "достань игрушку".  
Обработка и анализ результатов:

Высокий уровень – (3 балла) ребенок опустил ладошки ниже уровня опоры, не согнув колени  $>8$  см.

Средний уровень – (2 балла) ребенок опустил ладошки ниже уровня опоры, не согнув колени на 5-8 см.

Низкий уровень – (1 балл) ребенок опустил ладошки ниже уровня опоры  $< 3$  см или не смог дотянуться до опоры.

Диагностическое задание 3. «Прыжки в длину с места»

Цель: определить уровень развития скоростно-силовых качеств

Инструкция: ребенок должен встать у линии старта в исходное положение, энергично оттолкнуться двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, сгруппироваться во время полета, прыгнуть на максимальное расстояние и приземлиться мягко на две ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Обработка и анализ результатов: делаются две попытки, засчитывается лучшая из них.

Высокий уровень – (3 балла) ребенок правильно принял исходное положение, энергично оттолкнулся ногами, сгруппировался во время полета и мягко приземлился на ноги. При этом длина прыжка по результатам 2 попыток для мальчиков и девочек составляет  $>120$  см.

Средний уровень – (2 балла) ребенок имеет затруднения при выполнении прыжка, слабо отталкивается от пола ногами, теряет

сгруппированность во время полета, может приземлиться на пятки. При этом длина прыжка по результатам 2 попыток для мальчиков составляет 100 -120 см, у девочек составляет 95-120 см.

Низкий уровень – (1 балл) ребенок имеет значительные затруднения при выполнении прыжка, не может оттолкнуться ногами от пола, не может правильно сгруппироваться и приземлиться. При этом длина прыжка по результатам 2 попыток для мальчиков составляет <100 см, у девочек составляет <95 см.

#### Диагностическое задание 4. «Статическое равновесие»

Цель: определить уровень развития равновесия в течение определенного времени.

Оборудование: секундомер.

Инструкция: ребенок встает в стойку — носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке, стоящей впереди — и пытается при этом сохранить равновесие. Стопы расположены на одной прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, взгляд вперед.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером; из двух попыток засчитывается лучший результат. Секундомер включается тогда, когда ребёнок примет исходное положение, выключается - при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Обработка и анализ результатов:

Высокий уровень – (3 балла) ребенок правильно принял исходное положение, удержал равновесие > 6 секунд.

Средний уровень – (2 балла) ребенок правильно принял исходное положение, удержал равновесие в течение 4-6 секунд.

Низкий уровень – (1 балл) ребенок правильно принял исходное положение и удержал равновесие < 4 секунд или не смог принять правильное исходное положение.

Диагностическое задание №5. «Челночный бег 3X 10 метров».

Цель: определить уровень развития координации движений.

Материалы: кубики, секундомер

Инструкция: ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент инструктор включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Обработка и анализ результатов:

Высокий уровень – (3 балла) ребенок трехкратно преодолел 10-метровую дистанцию, не задев кубики, в пределах установленной нормы 8,0-8,5 секунд.

Средний уровень – (2 балла) ребенок трехкратно преодолел 10-метровую дистанцию, не задев кубики, в пределах установленной нормы 8,5 - 9,0 секунд.

Низкий уровень – (1 балл) ребенок трехкратно преодолел 10-метровую дистанцию, задев несколько кубиков, в пределах установленной нормы 9,0 - 9,5 секунд.

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов констатирующего и формирующего этапов опытно-экспериментальной работы**

Констатирующий этап опытно-экспериментальной работы (ОЭР) посвящен выявлению первоначального уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

Выявление первоначального уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения осуществлялось посредством диагностической методики автора С. С. Прищепа. Для достижения заданной цели испытуемые включались в выполнение заданий

по выбранной методике. Результаты по диагностическому заданию 1 представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исследования по диагностическому заданию 1

«Бег на 10 метров»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	0	4	6
100%	0%	40%	60%

Анализ результатов, полученных по итогам проведения диагностического задания, позволил прийти к выводу о том, что в основном у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения преобладает низкий уровень развития быстроты, а высокий уровень развития данного качества не выявлен. Для данной группы детей были отобраны упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие быстроты целесообразно проводить в первой части занятия, например, используя следующие задания:

- бег с захлестом голени назад по диагонали зала;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперёд, а в промежутках между этими заданиями выполнять ходьбу, либо лёгкий бег;
- бег с изменением темпа;
- бег из разных исходных положений.

Быстрота развивается посредством выполнения ОРУ:

- «покажи свой кубик и быстро спрячь его за спину»;
- быстрое переключивание предметов из одной руки в другую.

Большое значение для развития ребёнка имеют эмоции, поэтому, использование игрового и соревновательного методов создают наиболее благоприятные условия для развития скоростных возможностей детей.

Быстрота развивается посредством выполнения основных видов движений:

– упражнений с обручем «у кого дольше прокрутится» – обруч ободом на полу, рука сверху, закружить обруч быстрым движением, как юлу, дать покружиться и поймать до падения;

– «догоним обруч» – поставить обруч ободом на пол и энергичнее оттолкнуть, догнать его, не допустив падения;

Также заметны хорошие результаты развития ловкости во время проведения следующих игр – эстафет:

– «будь внимателен». В игре принимают участие 5–7 детей. На расстоянии 5–10 м напротив каждого ребёнка лежат предметы (кубики, ленты, флажки или кегли). По сигналу дети устремляются вперёд к предметам. На середине пути последует вторая команда, например: «кубик». Дети берут этот предмет и возвращаются на своё место. Выигрывает тот, кто взял нужный предмет и вернулся первым;

– «собери пирамидку»;

– «быстрые строители» (башню из кубиков);

– «быстро возьми». По кругу разложены какие-либо предметы – дети бегают вокруг них. По сигналу: «Бери!» быстро останавливаются и берут ближайший предмет (в кругу их должно быть на 1–2 меньше, чем детей);

– «кто больше соберёт цветочков». На полянке растут «цветочки». По команде дети бегают между цветочками в рассыпную, а по команде: «Бери!» – собирают цветы. Выигрывает тот, кто соберет больше цветочков;

– «догони летающую тарелку». У водящего летающая тарелка, дети стоят в шеренгу за линией. Он даёт команду: «1,2,3 – лови!» и бросает тарелку. Дети стараются поймать тарелку.

– «кто скорее добежит до флажка». На расстоянии 15–20 м от детей расположены флажки. По сигналу: «1,2,3 – беги!», дети бегут к флажкам и поднимают их. Усложнение: можно включить в игру преодоление препятствий.

Результаты диагностики по диагностическому заданию 2 представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты исследования по диагностическому заданию 2 «Наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	2	4	4
100%	20%	40%	40%

Анализ результатов, полученных по итогам проведения диагностического задания, позволил прийти к выводу о том, что у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения преобладает низкий и средний уровни развития гибкости, а высокий уровень развития данного качества выявлен у двух дошкольников. Для данной группы детей были подобраны упражнения на развитие гибкости.

Наиболее успешно гибкость воспитывается в физических упражнениях и посредством метода повторения.

Учитывая, что у дошкольников опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночный столб, отличается большой пластичностью, следует на физкультурных занятиях и на утренней гимнастике ограничиться проведением ОРУ (с предметами и без них). Объем и дозировка упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно.

В комплекс ОРУ включаем:

- круговые движения руками вперёд, назад;
- рывки руками;
- разнообразные наклоны туловища;
- махи ногами.

Разновидности гибкости:

- гибкость руки и плечевого пояса;

- гибкость ног;
- гибкость туловища.

Наиболее успешно развивается гибкость при выполнении упражнений в конце занятия по физической культуре, когда все мышечные группы получили достаточную нагрузку и хорошо разогреты. Объем и интенсивность заданий для развития этого качества целесообразно увеличивать постепенно.

Результаты диагностики по диагностическому заданию 3 представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты исследования по диагностическому заданию 3 «Прыжки в длину с места»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	1	3	6
100%	10%	30%	60%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что при проведении прыжков в длину высокий уровень был выявлен у 1 дошкольника. Он правильно выполнил все инструкции и показал высокий результат прыжка. Средний уровень был выявлен у 3 дошкольников. Можно заметить, что кинетический контроль, за движениями, в этом возрасте недостаточно сформирован. Дошкольники не могут проследить за своими движениями, у них выявлена несогласованность рук и ног. Отмечаются нарушения навыков правильного отталкивания. В связи с тем, что все внимание и зрительный контроль направлены на деятельность ног, голова наклонена вперед, и руки при этом не помогают осуществить толчок, поэтому его сила слабая. Дети допускали ошибки при выполнении техники прыжка и получили средние результаты. Низкий уровень выявлен у 6 дошкольников. У испытуемых наблюдалось: руки при прыжке прижаты к

туловищу и не участвуют активно в движении. Постановка стоп перед выполнением задания неправильная (ноги поставлены носками внутрь), голова опущена вниз. Двое детей испытывали боязнь отрыва ног от опоры. Заметное нарушение координационных отношений правой и левой ног, которое приводит к потере равновесия тела после прыжка. Дети нарушали технику выполнения прыжка, не могли сгруппироваться в связи с чем, были выявлены низкие показатели. Для данной группы детей были подобраны упражнения на развитие силы.

Упражнения для развития мышечной силы подразделяют на две группы: первая - упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых предметов (метание мешочка с песком, броски набивного мяча); вторая - упражнения, отягощённые весом собственного тела (ползание по гимнастической скамье на животе, лазанье, прыжки).

При выполнении прыжков в длину и высоту, бега на 30 метров, метания мешочков с песком на дальность ребенку необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, то есть необходимо быстрое выполнение движения с концентрацией нервно-мышечного усилия, проявить скоростно-силовые качества.

При развитии данных качеств целесообразно применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вперед, впрыгивания с места на возвышение с небольшого разбега, прыжки вверх из глубокого приседа, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Эти упражнения необходимо выполнять с чередованием умеренного и быстрого темпа. Выполняя прыжки в длину с разбега, целесообразно большое внимание уделить энергичному отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на слегка согнутые ноги в коленях. Всестороннему развитию мышечной силы, координации движений, функциональному совершенствованию деятельности дыхательных мышц и, следовательно, функции внешнего дыхания помогают упражнения, выполняемые с набивными мячами весом 500 грамм. Благодаря быстрому сокращению мышц при выполнении броска мяча и расслабление

мышц после выполнения упражнения происходит совершенствование нервно-мышечной регуляции, развитие мышц, а значит, и скоростно-силовых качеств.

При проведении общеразвивающих упражнений целесообразно поднимать набивные мячи вверх, вперед, опускание вниз, приседы с мячом, прокатывание, бросок мяча от груди, из-за головы. По мере освоения дошкольниками перечисленных упражнений, они применяться могут при проведении подвижных игр и на прогулках.

Дошкольникам лучше давать силовые упражнения из исходного положения - сидя, так как дети в таком положении лучше концентрируются на выполняемом усилии, к тому же разгружается позвоночник.

Сила развивается при выполнении упражнений с гантелями весом 200 грамм: во время выполнения прыжков сериями в два-три подхода в чередовании с выполнением промежуточных заданий; бега через препятствия; прыжков в длину с места, с продвижением вперед, впрыгивания на предметы. Положительные результаты развития силы наблюдаются при использовании следующих подвижных игр:

– «Толкай мяч». Дети сидят на полу полукругом на небольшом расстоянии от воспитателя. Он катает набивной мяч (0,5 - 1 кг) по очереди каждому ребёнку;

– «Воробышки и автомобиль» - дети «воробышки» стоят на скамейке. По сигналу спрыгивают с возвышения и летают по полянке. На сигнал «автомобиль» - улетают на свои места;

– «Поймай бабочку». На конец длинной палки привязывают бабочку (любой предмет, удобный для ловли). Дети встают в круг. Воспитатель приближает предмет к ребёнку и говорит: «Лови!» При этом игрушка находится на высоте вытянутой вверх руки ребёнка. Предмет должен находиться несколько впереди ребёнка, а не над головой;

– «Ловкий мешочек»;

– «Пингвины с мячом»;

– «Кто делает меньше прыжков».

Упражнения с набивными мячами являются прекрасным средством развития силы:

- прыжки через мячи;
- бросок из различных исходных положений;
- прокатывание друг другу мячей.

Результаты диагностики по диагностическому заданию 4 представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты исследования по диагностическому заданию 4 «Статическое равновесие»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	1	5	4
100%	10%	50%	40%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что при проведении задания на статическое равновесие высокий уровень был выявлен у 1 дошкольника. Он легко удерживал неустойчивое положение тела. Средний уровень был выявлен у 5 дошкольников. При выполнении упражнения у дошкольников обнаруживается неустойчивость в сохранении правильного положения туловища, наклон головы, руки расположены вдоль тела. Дети выполняли упражнения технически правильно, но поднимали руки в стороны для удержания положения тела. У 4 дошкольников выявлен низкий уровень развития равновесия. Дети не могли правильно выполнить упражнение. Также были зафиксированы неустойчивость в сохранении правильного положения туловища, наблюдаются боковые раскачивания, наклон туловища вперед или в стороны, наклон головы вниз.

Результаты диагностики по диагностическому заданию 5 представлены в таблице 6.

Результаты исследования по диагностическому заданию 5. «Челночный бег 3X10 метров»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	0	3	7
100%	0%	30%	70%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что высокий уровень развития координации движений не выявлен ни у кого из детей. Дети не могут выполнить упражнения в заданное время. Средний уровень выявлен у 3 дошкольников. Эти дети выполнили упражнение правильно в рамках среднего времени бега. Так же отмечается не точность выполнения задания, но бег был более ритмичный, и время на выполнение упражнения им потребовалось меньше. Низкий уровень был выявлен у 7 дошкольников. Дети, выполняя упражнения, задевали кубики при беге и имели более низкие скоростные результаты. Их движения не имели точности при выполнении упражнения, они постоянно сбивали кегли. В беге у дошкольников проявлялось излишнее напряжение ног и рук, неравномерность темпа и волнообразность движений, низкий наклон головы. Время, потраченное на выполнение задания, оказалось долгим.

На основании двух последних тестов, были подобраны следующие упражнения и игры на развитие координационных способностей (ловкость).

Важно помнить, что упражнения на ловкость - это точные и быстрые движения. Поэтому сначала, когда упражнение ещё не знакомо детям, следует добиваться от воспитанников, прежде всего точности выполнения в медленном темпе, а затем уже предлагать выполнение задания в более быстром темпе. Итак, сначала точно, а затем скоро.

Для развития ловкости у детей используются разнообразные упражнения при выполнении заданий во время вводной части занятия и при выполнении основных видов движений в основной части.

Упражнения на развитие ловкости всё же целесообразно проводить в первой части занятия, так как ребёнку в начале занятия проще сконцентрировать своё внимание.

Ловкость развивается посредством следующих двигательных действий:

- при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьбы и бега по «узкой дорожке» (на полу раскладываются кегли на расстоянии 1 м друг от друга – сначала нужно пройти между ними, затем пробежать, не сбив кегли);
- «пройди мишкой, проползи мышкой» – дети на высоких четвереньках преодолевают расстояние 3–4 м и подлезают под дугой высотой 50 см, а затем на низких четвереньках подлезают под дугой более низкой - 30 – 35 см;
- жонглировании с мячами, кольцами, летучими тарелками; спрыгивании с высоты с поворотом; прокатывании обруча между кеглями;
- при проведении эстафет «передай мяч» (над головой, под ногами, справа, слева);
- развивается посредством проведения подвижных игр.

С целью совершенствования ловкости рекомендуются упражнения на качественное выполнение упражнений со спортивными предметами – обручами, скакалками, гимнастическими палками. Полезны совместные упражнения вдвоём, небольшой группой. Задачей развития ловкости считается систематическая смена упражнений или применения их в модифицированных вариантах для поддержания элемента новизны, постепенное повышение координационной трудности заданий.

Общие результаты диагностики зафиксированы в таблице 7.

## Общие результаты диагностики (констатирующий эксперимент).

Дети	Показатели						Общий уровень сформированности физических качеств
	1	2	3	4	5	Итоговая оценка	
Ребёнок 1	2 б	1 б	1 б	2 б	2 б	8 б	СУ
Ребёнок 2	2 б	2 б	3 б	2 б	1 б	10 б	СУ
Ребёнок 3	1 б	1 б	2 б	1 б	1 б	6 б	НУ
Ребёнок 4	2 б	2 б	1 б	2 б	2 б	9 б	СУ
Ребёнок 5	2 б	2 б	1 б	2 б	1 б	8 б	СУ
Ребёнок 6	2 б	3 б	1 б	1 б	1 б	8 б	СУ
Ребёнок 7	2 б	3 б	1 б	1 б	1 б	8 б	СУ
Ребёнок 8	1 б	1 б	1 б	2 б	1 б	6 б	НУ
Ребёнок 9	1 б	2 б	2 б	3 б	1 б	9 б	СУ
Ребёнок 10	1 б	1 б	2 б	1 б	2 б	7 б	НУ

Вывод: при проведении диагностик было выявлено, что большая часть детей имеют средний уровень развития физических качеств. Высокий уровень не был зафиксирован ни у одного ребенка. Средний уровень развития физических качеств был зафиксирован у 7 детей. Дети показывали хорошие результаты при выполнении задания на равновесие, скоростные и силовые качества развиты слабее. Низкий уровень выявлен у 3 дошкольников (30%): дети испытывали затруднения в большинстве выполняемых заданий.

Общие результаты по выявлению уровня развития физических качеств дошкольников представлены на рисунке 1.

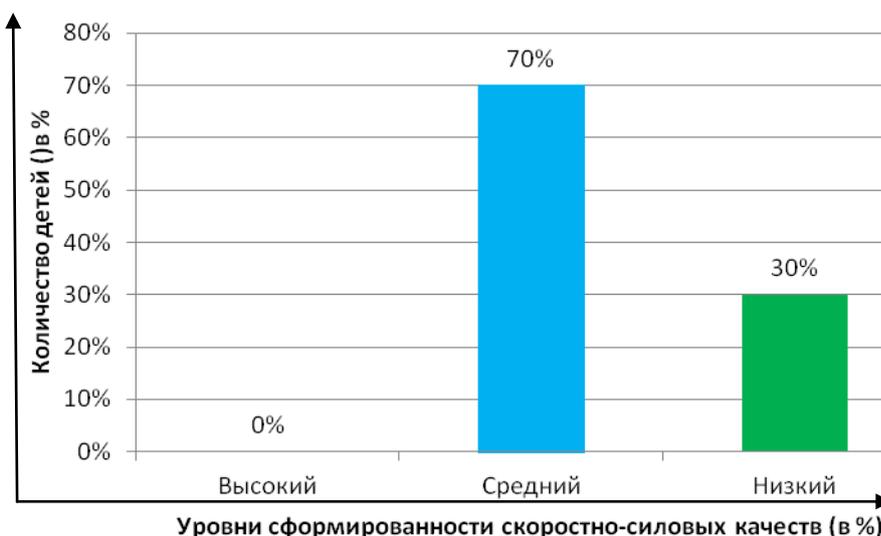


Рис. 1 Распределение детей по уровням развития физических качеств (констатирующий этап опытно-экспериментальной работы)

Из рисунка 1 видно, что 70 % детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения имеют средний уровень физических качеств. 3 дошкольника (30 %) имеет низкий уровень развития физических качеств. Это свидетельствует о том, что дошкольники с нарушениями зрения отстают по основным показателям и уровню физических качеств от своих сверстников, не имеющих нарушений зрения. Причинами отставания у детей являются: снижение двигательной активности из-за сложности зрительно-двигательной ориентации, недостаточная двигательная подготовленность.

Таким образом, анализ результатов по приведенным методикам показал, что большинство детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения имеют средний (70%) и низкий (30%) уровни развития физических качеств.

Анализ теоретических источников и результатов констатирующего эксперимента подтвердил необходимость организации специальной педагогической работы по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Педагогическая работа по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста осуществлялась по нескольким направлениям:

- индивидуальные подготовительные занятия для детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения;
- занятия по физическому развитию (занятия, соответствующие сетке занятий в дошкольной образовательной организации);
- различные виды коррекционных гимнастик;
- занятия по физическому воспитанию в формате непосредственно-образовательной деятельности;
- подвижные игры на прогулке.

Все организационные формы физической культуры имеют развивающую направленность, предполагающую создание условий для более успешного процесса развития физических качеств детей с ОВЗ, исправления или ослабления недостатков психофизического развития детей, стимулирование компенсаторных процессов развития детей средствами физической культуры, формирование положительных двигательных качеств.

Индивидуальные подготовительные занятия проводились с детьми 1 раз в неделю. С детьми, имеющими более серьезную патологию зрения, индивидуальные занятия проводились 2 раза в неделю. С ними осуществлялась дополнительная работа, которая включала в себя подготовку к физкультурным занятиям, подгрупповым занятиям, по необходимости перед какими-либо мероприятиями, при изучении новых движений.

На занятиях эффективно применялись различные средства наглядной информации (шарнирные, плоскостные и объемные куклы). Размер кукол определялся в соответствии со зрительными возможностями ребенка (от 400 до 1000 мм). Куклы применялись для формирования основных движений: создания представлений о движении, развитии зрительного восприятия, создания образа движений, прослеживанию выполняемых действий на кукле самим ребенком или педагогом.

Групповые занятия по физическому воспитанию проводились 3 раза в неделю в соответствии с сеткой занятий. Одно занятие на улице и два в спортивном зале.

Во время проведения физкультурных занятий, развлечений и досугов, в самостоятельной деятельности, во всех видах двигательной активности мы осуществляли работу по развитию физических качеств дошкольников с учетом зрительных возможностей и индивидуальных особенностей развития слабовидящих детей. Например, при выполнении всей группы круговой пробежки ребенок с нарушением зрения выполняет упражнения на массажной дорожке в удобной для него темпе.

Отметим, что при проведении игр особое значение имеют правила безопасности.

Подвижные игры для слабовидящих детей имеют важное значение в развитии сохранных функций, навыков ориентировки в пространстве, в совершенствовании движений, умений бегать, прыгать, метать и т.д.

В процессе игры ребенок стремится достичь успеха, подчинить свои желания правилам игры. Необходимо знать и при выборе игр учитывать индивидуальные и типологические особенности развития слабовидящих детей, уровень их физической подготовленности, зрительные возможности, состояние здоровья.

При проведении подвижных игр нельзя располагать детей лицом к солнцу или окнам. Яркий свет «слепит» детей, внимание их рассеивается. Начинать игру следует по специальному сигналу (свисток, хлопок, команда, удар в бубен и др.), о чем дети заранее предупреждаются. В ходе игры необходимо контролировать поведение играющих, соблюдение ими правил игры. Обязательным условием в ходе проведения подвижных игр должны быть остановки. Их следует делать для того, чтобы снять напряжение, избежать усталости. Во время таких остановок целесообразно проводить анализ игры.

Приведем некоторые примеры.

В игре «Догони обруч» мы развиваем у детей быстроту, ловкость, глазомер.

Игра «Ногой по мячу» проводится с целью развития равновесия и точности движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля.

Все игры предвидят воспитание следующих качеств личности ребенка с нарушением зрения: смелость, активность, настойчивость, общительность.

Мы стараемся провести игру так, чтобы в ней могли участвовать все дети. Это требует дифференцированного подхода к организации и проведению подвижных игр. Наблюдения за детьми, с нарушением зрения, во время физкультурных занятий и в свободной деятельности, показали, что подвижная игра данной категории детей характеризуется своеобразием: дети с боязнью включаются в коллективные игры, их настораживает большое количество участников, останавливает боязнь столкновения в игре, страх разбить очки, большинство детей испытывают тревогу перед предстоящей быстротой движения.

Во время игры дети не в полной мере демонстрируют свои двигательные возможности (например, в игре «Чье звено скорее соберется»). Перед началом этой игры детям показывается место сбора звена. Как правило, дети стараются оставаться поблизости своего ориентира, а в связи с этим они мало двигаются, уменьшается эмоциональный интерес к игре. Не реализуется и основная цель игры – ориентировка в большом пространстве.

Во время проведения занятий постоянно обращаем внимание на то, чтобы ребенок чувствовал себя свободно и раскрепощено. Во время занятий обязательно отмечаем старание, хвалим ребенка за достигнутые успехи.

Во время занятий необходимо постоянно держать в поле зрения каждого ребенка, имеющего какие-либо отклонения в здоровье. При этом не следует выделять его состояние, не подчеркивать среди сверстников. Во время спортивных соревнований такой ребенок участвует по мере

возможности (по показаниям здоровья) или его можно привлечь для помощи в судеюстве.

На индивидуальных занятиях слабовидящий ребенок предпочитает работу в паре со здоровым ребенком. На таких занятиях дети учатся терпению, помогая ребенку с ОВЗ почувствовать себя полноправным партнером.

Необходимо отметить, что процесс физического воспитания и обучения должен выстраиваться так, чтобы дети научились правильно делать упражнения, при этом сопровождать их словесным опосредованием, анализировать правильность выполнения, регулировать темп, ритм, координацию и другие характеристики движений. Следует формировать у детей способы контроля и самоконтроля за движениями, развивать положительное отношение к ним, совершенствовать мотивационные факторы в достижении цели и задач физического воспитания.

Коррекционные гимнастики для развития зрительных функций, для развития мелкой моторики проводились в течение дня, ежедневно.

На прогулках детям предлагались различные подвижные игры и упражнения для развития физических качеств (ловкость, выносливость, сила, равновесие и др.).

Для того чтобы реализовать индивидуализацию коррекционной работы, были разработаны индивидуальные рекомендации для инструктора по физической культуре, воспитателей и тифлопедагога по развитию физических качеств каждого ребенка старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Так же был осуществлен подбор корригирующих гимнастик из учета зрительных возможностей и зрительного диагноза ребенка, уровня физического развития (Приложение А).

В режимных моментах воспитатели применяли разработанный комплекс физкульт-минуток (Приложение Б).

Оборудование: наглядный материал, снаряды, различные ориентиры, предметы для проведения физкультурных занятий отвечают как педагогическим, так и лечебно-коррекционным требованиям.

Физкультурное оборудование для основных движений и общеразвивающих упражнений (гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки, канаты, гимнастические доски, скамейки) имеют специальные метки в виде ярко окрашенной точки диаметром от 3 до 5 мм.

При проведении упражнений для глаз широко использовались различные ориентиры (цветные шарики, колпачки, матрешки, колокольчики), которые дети могут надеть на палец руки. Их использование позволяет упражнять ребенка в сосредоточении взора на неподвижном и движущемся предмете. Кроме того, дети с монокулярным зрением более осознанно выполняют глазодвигательные действия за предметом, чем просто за пальцем, без напряжения зрения.

В ходе работы осуществлялся дифференцированный отбор материалов для заданий с детьми с разной остротой зрения. Например, при метании в цель для детей использовалась полностью окрашенная цель или с обведенным контуром.

Игры и упражнения по развитию физических качеств подбирались из учета физической готовности ребенка, зрительного диагноза, противопоказаниям и показаниям к физическим нагрузкам. Был осуществлен подбор игр и упражнений для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения (Приложение В).

Важность проведения подготовительной работы (например, знакомство с оборудованием, знакомство с движением, с подключением мануальных способов). Метод совместного выполнения движений. Моделирование упражнений на кукле, воспроизведение на ребенке, пока ребенок не усвоит. Для некоторых детей показ физкультурного зала, показ схемы передвижения. В течение дня воспитатель и тифлопедагог может проводить коррекционные гимнастики.

Кроме этого, с дошкольниками были проведены два физкультурных занятия в формате непосредственно-образовательной деятельности в промежутках в один месяц, для того, чтобы можно было определить изменение физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (Приложение Г).

Таким образом, все приведенные выше упражнения и задания проводятся с учетом психофизиологических особенностей детей, индивидуальных особенностей, т.е. упражнения подобраны таким образом, чтобы ребенок смог самостоятельно справиться с поставленной задачей. На занятиях применяется комплексный подход, что приводит к развитию не только физического, но и познавательного интереса. Такое развитие дошкольников даёт возможность легче адаптироваться среди детей с нормальным развитием. Все выше перечисленные задания, упражнения и игры дают серьезный толчок развитию мозговой деятельности у ребенка, а соответственно и всех психических процессов, таких как восприятие, память, внимание, мышление, сообразительность, дисциплинированность и т.д. Можно сказать, что занятия по адаптивной физической культуре по разработанной нами программе развивают и формируют в ребенке с ограниченными возможностями здоровья самостоятельность и также влияют на степень их социальной адаптации. Это значит, что взрослый помогает особому ребенку использовать полученные знания в результате собственного опыта.

Обучение детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья по разработанной нами программе носит наглядно практический характер. При этом педагог на начальном этапе проявляет максимальную активность, демонстрируя ребёнку все способы выполнения движений и работу с различным инвентарем, показывая способ действия с ними, при этом каждое действие, сопровождается словесной инструкцией и разъяснением. Затем движения и действия с инвентарем осуществляются совместно с педагогом. В данном случае речь взрослого выполняет

контролирующую функцию: педагог постоянно напоминает ребёнку цель работы и способы её выполнения, чтобы предотвратить неправильное выполнение всех двигательных актов и избежать ситуаций неудач.

### **2.3 Анализ и интерпретация результатов завершающего этапа опытно-экспериментальной работы**

По итогам формирующего этапа опытно-экспериментальной работы (ОЭР) проведен завершающий этап ОЭР. Анализ полученных эмпирических данных осуществлен в соответствии с выделенными ранее критериями и показателями уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения (диагностическая методика С. С. Прищепа).

Диагностическое задание 1. «Бег на 10 метров»

Цель: определить уровень развития быстроты.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 8.

Таблица 8

Количественные результаты диагностического задания 1. «Бег на 10 м»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
0	4	5	1
100%	40%	50%	10%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что высокий уровень развития быстроты выявлен у 4 дошкольников (40%). Они показали хорошее время бега, соответствующее высокому уровню развития быстроты.

Средний уровень развития быстроты выявлен у 5 дошкольников (50%).

Низкий уровень выявлен у 1 дошкольника (10%). Ребенок испытывал трудности с быстрым стартом, за счет чего увеличивалось время бега.

Диагностическое задание 2. «Наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке».

Цель: определить уровень развития гибкости.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 9.

Таблица 9

Количественные результаты диагностического задания 2. «Наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	6	4	0
100%	60%	40%	0%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что высокий уровень развития гибкости выявлен у 6 дошкольников (60%). Они опускали ладони ниже уровня опоры, не сгибая ноги в коленях.

Средний уровень гибкости выявлен у 4 дошкольников (40%). Дети могли дотянуться ладошками до опоры.

Низкий уровень не выявлен ни у одного ребенка.

Диагностическое задание 3. «Прыжки в длину с места»

Цель: определить уровень развития скоростно-силовых качеств.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 10.

Таблица 10

Количественные результаты диагностического задания 3. «Прыжки в длину с места»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	3	5	2
100%	30%	50%	20%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что высокий

уровень развития силы был выявлен у 3 дошкольников (30%). Дети правильно выполнили все инструкции и показали хороший результат прыжка.

Средний уровень выявлен у 5 дошкольников (50%). Дети не сделали достаточный размах руками, отталкивались от пола одной ногой.

Низкий уровень был выявлен у 2 дошкольников (20%). Дети не могли правильно выполнить технику прыжка.

#### Диагностическое задание 4. «Статическое равновесие»

Цель: определить уровень развития равновесия в течение определенного времени.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 11.

Таблица 11

#### Количественные результаты диагностического задания 4. «Статическое равновесие»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	5	4	1
100%	50%	10%	10%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что высокий уровень развития равновесия выявлен у 5 дошкольников (50%). Они смогли выполнить все инструкции и удержать равновесие более 6 секунд.

Средний уровень был выявлен у 4 дошкольников (40%). Причем 2 дошкольника выполнили задание технически правильно, но удержали равновесие лишь в течение 5 секунд, а 2 дошкольника опускали взгляд вниз, переносили вес с одной ноги на другую в процессе выполнения задания.

Низкий уровень был выявлен у 1 дошкольника (10%).

#### Диагностическое задание №5. «Челночный бег 3X 10 метров»

Цель: определить уровень развития координации движений.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 12.

Таблица 12

Количественные результаты диагностического задания 5. «Челночный бег 3X 10 метров»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	4	6	0
100%	40%	60%	0%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что высокий уровень развития координации движений выявлен у 4 дошкольников (30%).

Средний уровень развития координации движений был выявлен у 6 дошкольников (60%).

Низкий уровень не был выявлен ни у кого.

Общие количественные результаты диагностики зафиксированы в таблице 13.

Таблице 13

Общие количественные результаты (завершающий этап опытно-экспериментальной работы)

Дети	Показатели						Общий уровень развития физических качеств
	1	2	3	4	5	Итоговая оценка	
Ребёнок 1	3 б	2 б	2 б	2 б	3 б	12 б	СУ
Ребёнок 2	3 б	3 б	3 б	2 б	2 б	13 б	ВУ
Ребёнок 3	1 б	2 б	3 б	1 б	2 б	9 б	СУ
Ребёнок 4	3 б	3 б	1 б	3 б	2 б	12 б	СУ
Ребёнок 5	2 б	3 б	2 б	2 б	2 б	11 б	СУ
Ребёнок 6	2 б	3 б	2 б	3 б	3 б	13 б	ВУ

Ребёнок 7	2 б	3 б	2 б	3 б	3 б	13 б	ВУ
Ребёнок 8	2 б	2 б	1 б	3 б	2 б	10 б	СУ
Ребёнок 9	3 б	3 б	3 б	3 б	2 б	14 б	ВУ
Ребёнок 10	2 б	2 б	2 б	2 б	3 б	11 б	СУ

Общие результаты уровня развития физических качеств дошкольников представлены на рисунке 2.

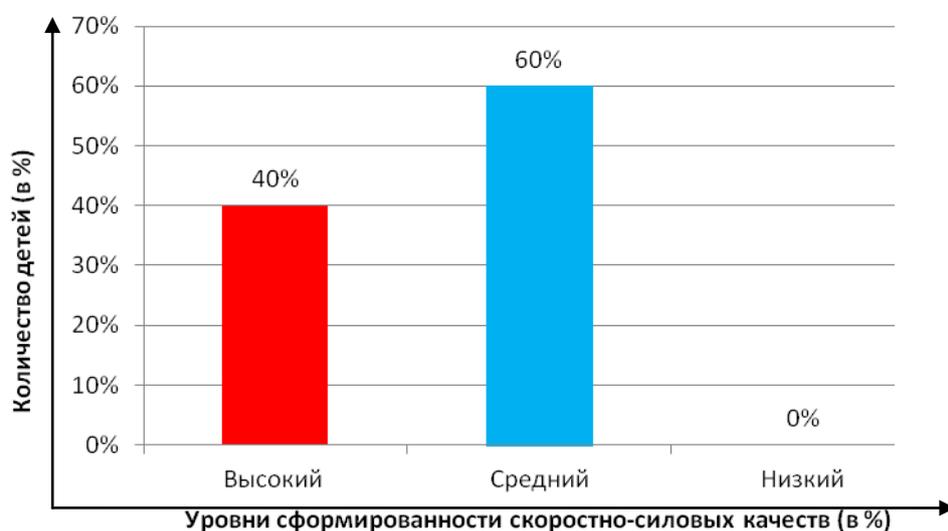


Рис. 2 Общие результаты уровня развития физических качеств дошкольников (завершающий этап опытно-экспериментальной работы)

Сравнительные результаты уровня развития физических качеств дошкольников представлены на рисунке 3.

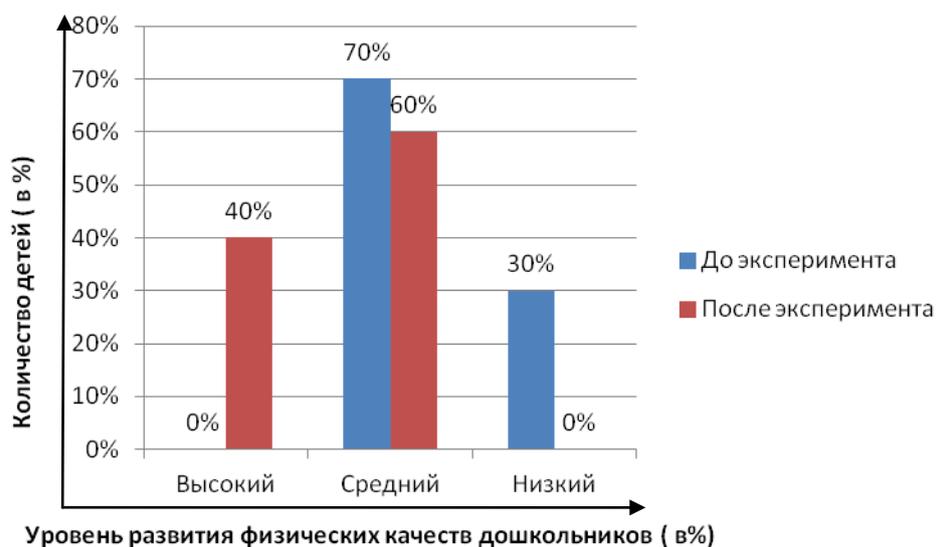


Рис. 3. Сравнительные результаты уровня развития физических качеств дошкольников

Анализ результатов завершающего этапа опытно-экспериментальной работы позволил прийти к выводу о том, что уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста значительно повысился. Так процентная доля испытуемых, имеющая высокий уровень развития физических качеств увеличилась на 40 % (4 человека), что обусловлено снижением процентной доли испытуемых имеющих средний уровень развития физических качеств на 10 % (1 человек) и низкий уровень развития физических качеств на 30 % (3 человека): испытуемые с низким уровнем развития физических качеств не выявлены.

С опорой на комплекс тестов по оценке уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, получены результаты до и после проведения опытно-экспериментальной работы (ОЭР), которые представлены в таблице 14. По имеющимся данным рассчитано значение  $t$  критерия Стьюдента, позволяющее прийти к выводу о результативности разработанного педагогического средства в развитии физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения. Более

развернутая статистическая обработка экспериментальных данных представлена в Приложении Д.

Таблица 14

Диагностирование уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения посредством контрольных тестов до и после опытно-экспериментальной работы (ОЭР) и их достоверность

№	Контрольные Упражнения / физические качества	Этап ОЭР		Значение t-критерия Стьюдента	p(0,05)
		до	после		
1	«Бег на 10 метров» / быстрота	2,71± 0,075	2,37±0,093	2,84	>
2	«Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке» /гибкость	5,00±1,075	8,60±0,968	2,49	>
3	«Прыжки в длину» / скоростно-силовые качества	100,50±4,470	116,20±3,946	2,63	>
4	«Статическое равновесие» / координационные способности	3,70±0,616	7,50±1,147	2,92	>

5	«Челночный бег 3X10 метров» / координационные способности	10,23±0,452	8,43±0,113	3,86	>
---	---	-------------	------------	------	---

С целью более удобного рассмотрения полученных эмпирических данных до и после проведения ОЭР представлен рисунок 4.

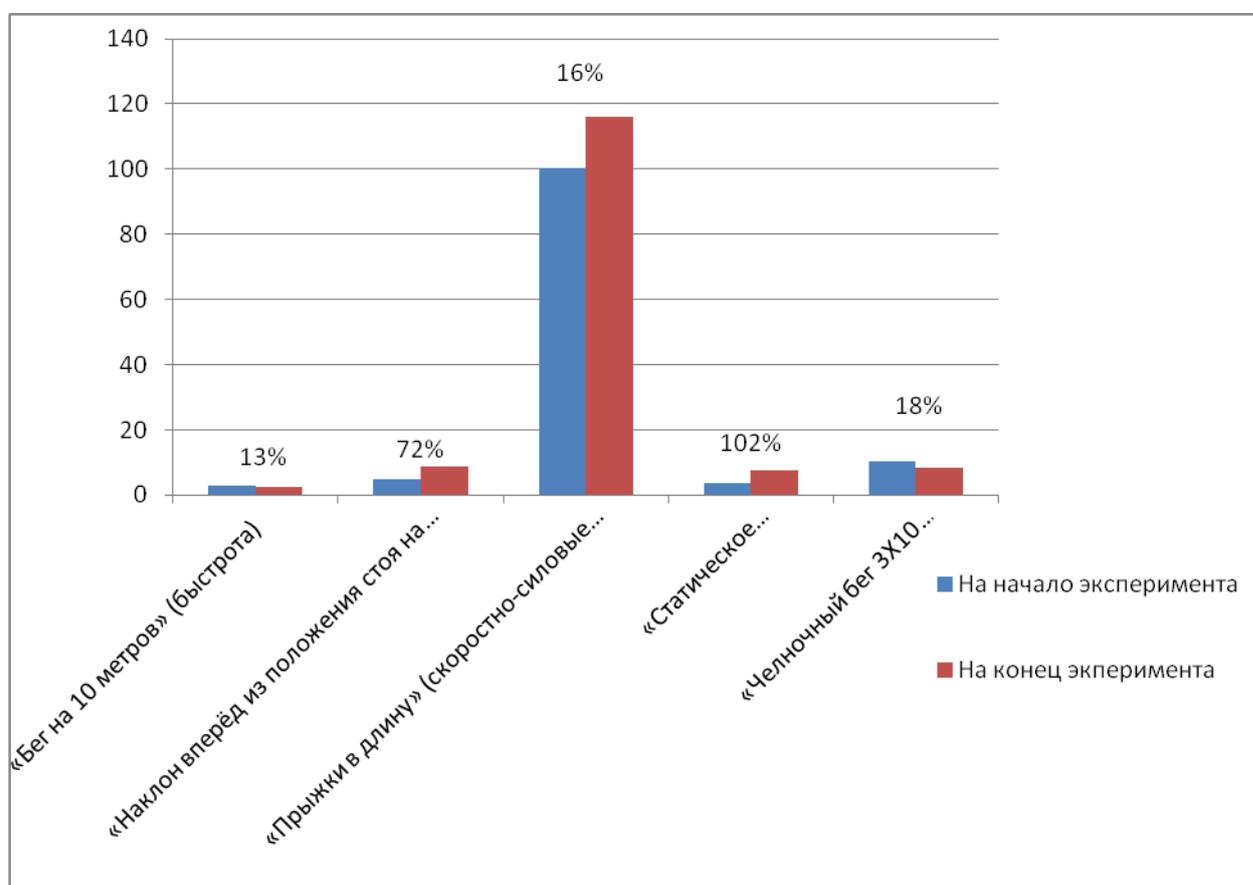


Рис. 4. Диагностирование уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения до и после опытно-экспериментальной работы.

В таблице 14 и на рисунке 4 представлены эмпирические данные, полученные до и после проведения опытно-экспериментальной работы.

Можно увидеть на сколько % повысились результаты тестов: бег на 10 метров повысился на 13 %, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке – 72 %, прыжок в длину – 16 %, статическое равновесие – 102 %, челночный бег 3X10 – 18 %. Анализ результатов эмпирических данных позволил прийти к выводу о том, что подобранные физические упражнения, нацеленные на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения является результативным.

Таким образом, гипотеза исследования, заключающаяся в предположении о том, что физическое развитие детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения будет протекать более результативно, если его содержание строить на основе принципов дифференциации и индивидуализации (обогащение содержания занятий по физическому развитию разноуровневыми упражнениями; согласования различных форм занятий (оптимизация между индивидуальными, групповыми и коллективными средствами физического развития).

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Согласно Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации», «инклюзивное образование» – это обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

В последние годы в соответствии с новыми запросами общества и вступлением в силу нового закона об «Образовании РФ» происходят изменения в системе образования. Появились программы «Доступная среда», «Инклюзивное образование», «Интегрированное обучение», «Общество для всех». Общим для них является глубокое погружение ребенка с ОВЗ в адаптированную образовательную среду.

Стоит отметить, что для развития инклюзивного образования сегодня важно не только решить организационно-методические и материально-технические вопросы, но и необходимо подготовить самих педагогов, воспитанников и родителей к процессу совместного обучения детей, имеющих равные права и разные возможности. И именно с дошкольного детства необходимо воспитывать детей, воспринимающими мир во всем его многообразии. Проанализировав состояние инклюзивного образования в настоящий момент, о нем можно сказать не только как об инновационном процессе, позволяющем осуществлять обучение и воспитание детей с разными стартовыми возможностями на различных уровнях образовательной вертикали. Но эта современная инновационная форма оказывает мощное влияние и на развитие самого образовательного процесса, в значительной степени изменяя отношения между его участниками. Разрабатываемые стратегии психолого-педагогического сопровождения детей с особыми образовательными потребностями и технологии сопровождения позволяют выстраивать отношения ко всем участникам образовательного процесса на

основе уважения их прав и особенностей. Все это обеспечивает и дальнейшую гуманизацию образования, и формирование профессионального педагогического сообщества нового типа.

Сегодня включающим образованием называют совместное обучение детей с ограниченными возможностями здоровья с нормативно развивающимися сверстниками. Дети с особыми образовательными потребностями в такой практике смогут расти и развиваться вместе с другими ребятами, посещать обычные общеобразовательные организации, заводить в них своих друзей. В общем, жить, как живут все остальные дети.

Анализ научной психолого-педагогической литературы позволил выделить психофизические особенности детей старшего дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья: задержка в физическом развитии; сниженный интерес к окружающему миру; отставание в умственном развитии; недоразвитие артикуляционного аппарата и фонематического слуха; отмечается общее недоразвитие мелкой моторики; неумение правильно выразить свои мысли, а иногда и полное отсутствие речи; несформированность мотивации к коммуникативному развитию; эмоциональная нестабильность; агрессивность; обособленность; экспансивность; тревожность; напряженность; неумение управлять своими эмоциями; суетливость; беспокойность; расторможенность; отмечается безынициативность; вялость и двигательная заторможенность; отмечается астенизация психики в сочетании с беспомощностью; низкий эмоциональный тонус; слабость; апатия; враждебность; нервозность; вспыльчивость; чувство страха; необоснованная смена настроения; эйфория или депрессия. Также необходимо выделить следующие особенности физических качеств и развития двигательной сферы дошкольников с нарушениями зрения: недостаточный уровень сформированности координационных способностей, затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий.

Физические упражнения способствуют развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (с нарушением зрения), так как имеют комплексное развивающее влияние на весь организм. Формирующиеся умения координационного характера имеют возможность переноса на другие виды деятельности, положительный перенос отмечается и при овладении новыми двигательными действиями, которые, в последствие ребенок использует в бытовой и трудовой деятельности.

Качества, формирующиеся в процессе физического воспитания (сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость), также используются ребенком с ОВЗ во всех видах деятельности.

С целью развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения организована и проведена опытно-экспериментальная работа. Выявление уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения на констатирующем и завершающем этапах опытно-экспериментальной работы использовалась методика С. С. Прищепа.

Анализ результатов констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы позволил прийти к следующим выводам: у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения недостаточно развиты физические качества. В частности: при выполнении упражнений, а так же при ходьбе и беге отмечается большое мышечное напряжение, голова в основном опущена вниз, движения рук и ног не согласованы, неравномерный темп выполнения задания, нарушение равновесия; из-за недостаточности зрительного контроля и анализа за движениями нарушается прямолинейность ходьбы, наблюдается волнообразность ходьбы. В беге у детей наблюдается излишнее напряжение ног и рук, отсутствие темпа.

С опорой на эти данные разработан комплекс физических упражнений. Педагогическая работа по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения на формирующем этапе опытно-экспериментальной работы осуществлялась по нескольким направлениям:

индивидуальные подготовительные занятия; занятия по физическому воспитанию (занятия, соответствующие сетке занятий в дошкольной образовательной организации); различные виды коррекционных гимнастик; физкультурные занятия в формате непосредственно образовательной деятельности; подвижные игры на прогулке и в зале.

По итогам завершающего этапа опытно-экспериментальной работы сделан вывод о том, что уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения повысился. Так количество детей имеющих высокий уровень развития физических качеств составило 40 % (4 дошкольника), средний уровень - 60% (6 дошкольников), низкий уровень не диагностирован ни у одного дошкольника. Тогда как на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы распределение детей по уровню развития физических качеств было зафиксировано следующим образом: высокого уровня не выявлено ни у одного дошкольника, средний уровень у 7 дошкольников (70%), низкий уровень развития физических качеств был зафиксирован у 3 дошкольников (30 %).

Таким образом, гипотеза исследования, заключающаяся в предположении о том, что физическое развитие детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения будет протекать более результативно, если его содержание строить на основе принципов дифференциации и индивидуализации (обогащение содержания занятий по физическому развитию разноуровневыми упражнениями; согласования различных форм занятий (оптимизация между индивидуальными, групповыми и коллективными средствами физического развития).

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агавона Е. Л. Готовность педагогов как главный фактор успешности инклюзивного процесса в образовании // Психологическая наука и образование Инклюзивный подход и сопровождение семьи в современном образовании, 2011. № 1. С. 302.
2. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: учебное пособие для студентов высшего учебного заведений: ВЛАДОС, 2003. С. 368.
3. Андресен Р. Каким может быть инклюзивное дошкольное образование в детских садах. // Современное дошкольное образование. Теория и практика 2015. № 8. С. 68-78.
4. Артюшенко Н. П. Организация процесса включения детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательные учреждения: // Практический психолог и логопед в школе и ДОУ. 2011. №1. С.57–77.
5. Архипова Л.Н., Егорова Т.И. Организация коррекционной работы в ДОУ с ослабленными и часто болеющими детьми // Инструктор по физкультуре. 2008. № 2. С. 70–84.
6. Волкова Л.С. Выявление и коррекция нарушений устной речи у слепых и слабовидящих детей. Л., 1982. С. 14.
7. Голубева, Л.В. Инклюзивное образование: идеи, перспективы, опыт, Волгоград: учитель, 2011. С. 36.
8. Григорьева Г.В. Развитие ведущей формы общения у детей с нарушениями зрения дошкольного возраста // Дефектология 2001. №2. С. 76
9. Гусева М.Р., Дмитриев В.Г., Плаксина Л.И. Обучение и воспитание дошкольников с нарушениями зрения: Просвещение, 1978. С. 3.
10. Единая концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья: основные положения: Н.Н. Малофеева, О.С. Никольской, О.И. Кукушкиной, Е.Л.

Гончаровой: URL: <http://mon.gov.ru/dok/fgos/7195> (дата обращения: 06.04.2018).

11. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-педагогическая помощь детям раннего и дошкольного возраста с неярко выраженными отклонениями в развитии: научно-методическое пособие. Санкт-Петербург: Каро, 2008. С. 330.

12. Емельянова И.Д. Дошкольник в инклюзивном образовательном пространстве // Вестник Брянского государственного университета. 2014. №1. С. 21-27.

13. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: Учебное пособие для студентов высшего учебного заведений. Владос, 2000. С. 240.

14. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения: Просвещение, 1996. С. 222.

15. Иванова, С.С. Формирование координационных способностей детей дошкольного возраста средствами оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении, Самара: АСГАРД, 2015. С. 38-41.

16. Ильина Г.В., Тугулева Г.В., Яковлева Л.А. Психомоторное развитие детей дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях инклюзивного образования // Современные проблемы науки и образования 2017. № 2. С. 120.

17. Кокорева В.И. Диагностика физического развития и физической подготовленности детей в ДОУ // Инструктор по физкультуре 2008. № 1. С. 28–39.

18. Комарова, Т.С., Соломенникова О.А. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу, Ярославль: Академия развития, 2006. С. 385.

19. Корнеева Н.Ю. Некоторые аспекты инклюзивного профессионального образования для людей с ограниченными возможностями // Специальное образование 2012. №1. С.64–71.
20. Кочергина И.Г. Технологии инклюзии в системе дошкольного образования и воспитания // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. Том № 5, 6А. С. 150-158.
21. Лебединский, В.В. Нарушения психического развития у детей: учебное пособие, Издательство Москвы ун-та, 1985. С. 165.
22. Лебеденко И.Ю., Родионова О.Н. Инклюзивное образование детей дошкольного возраста: организационный аспект // Известия Волгоградского государственного педагогического университета 2015. № 8. С. 20-25.
23. Лебеденко И.Ю., Родионова О.Н. Психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста в условиях инклюзивного образования // Инновационные технологии в науке и образовании: Международный электронный симпозиум, Махачкала, 2015. С. 98–103.
24. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих: СПб, 1998. С. 217.
25. Литвак А.Г. Зрительная и интеллектуальная работоспособность слепых и слабовидящих детей дошкольного возраста: Методические рекомендации: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1986. С. 16.
26. Лихачева Е.Н. Современное состояние вопроса интегрированного дошкольного образования // Сибирский педагогический журнал 2011. № 12. С. 167-175.
27. Мардахаев Л. В. Социальная педагогика. 2005. С. 269.
28. Мареева Р.А. Воспитание и обучение слепоглухонемых детей в семье. 1979. С. 75.
29. Мельник Ю.В. Современное состояние развития инклюзивного образования нетипичных детей в России // Научные проблемы гуманитарных исследований 2012. №3. С. 99-114.

30. Новикова Т.М. Методы оценки физических данных дошкольников // Инструктор по физкультуре 2014. № 1. С. 19–21.

31. Овчинникова Т.С. Дошкольники с нарушениями развития в условиях инклюзивного образования // Специальное образование. 2015. № 11. С.61-65.

32. Подколзина Е.Н. Особенности пространственной ориентировки дошкольников с нарушением зрения // Дефектология 2008. №4. С. 57

33. Подколзина Е.Н. Как научить ребёнка с нарушением зрения ориентироваться в пространстве // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2008. №4. С. 47.

34. Правдов Д.М., Корнев А.В. Модель инклюзивного физического воспитания детей дошкольного возраста: Научное издание, Издательство ФГБОУ ВПО «ИвГУ» Шуйский филиал, 2013. С. 116.

35. Правдов Д.И., Корнев А.В. Инклюзивное физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях // Научный поиск. 2013. № 2-2. С. 27-29.

36. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 6 октября 2009 г. № 373 (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г. № 15785): URL <http://mon.gov.ru/dok/fgos/7195> (дата обращения: 06.04.2018).

37. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. URL: <http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rossii-ot-17102013-n-1155/> (дата обращения: 07.04.2018).

38. Приказ Главного управления образования администрации г. Красноярск от 29.05.2015 №339п «Об инклюзивном образовании» URL: [http://www.fgosovz24.ru/assets/files/normativnye\\_dokumenty/reginalnye/prikaz-](http://www.fgosovz24.ru/assets/files/normativnye_dokumenty/reginalnye/prikaz-)

ot-29.05.2015-339p-ob-inklyuzivnom-obrazovanii.doc. (дата обращения: 07.04.2018)

39. Прописнова Е. П. Методика повышения функциональных возможностей организма детей дошкольного возраста с задержкой психического развития // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта 2013. № 1 (95). С. 123-128.

40. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования слабовидящих детей URL: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-doshkolnogo-obrazovaniya-slabovidyashhih-detej/>. (дата обращения: 07.04.2018).

41. Психолого-педагогическая диагностика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений: под ред. И. Ю. Левченко, С. Д. Забрамной, Издательский центр «Академия», 2008. С. 320.

42. Сазонова В.В. Взаимодействие ДООУ и семьи в процессе формирования здорового образа жизни детей с нарушениями зрения // Сибирский педагогический журнал 2010. №7. С. 17.

43. Саламанкская декларация о принципах, политике и практических действиях в сфере образования лиц с особыми потребностями (Всемирная конференция по образованию лиц с особыми потребностями, Саламанка, Испания, 1994) (Саламанка, Испания, 7—10 июня 1994 г.) URL: [http://www.notabene.ru/down\\_syndrome/Rus/declarat.html](http://www.notabene.ru/down_syndrome/Rus/declarat.html) (дата обращения: 06.04.2018).

44. Сейтвелиева Э. Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема: Вопросы дошкольной педагогики 2016. №1. С.54-56.

45. Силаева О.А. Физкультурная инклюзия как критерий качества дошкольного образования: Фундаментальные исследования. 2014. № 9-4. С. 863-867.

46. Силаева О.А. Инклюзивное физическое воспитание как средство адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья к дошкольному образовательному учреждению: Реализация федеральных государственных образовательных стандартов, Опыт. Проблемы и пути их решения. Материалы региональной научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет», Шуйский филиал, 2016. С.54-56.

47. Сековец Л. С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушениями зрения: Школьная Пресса, 2008. С. 144.

48. Сековец Л.С. Состояние двигательной сферы у детей дошкольного возраста с косоглазием и амблиопией в период окклюзионного лечения// Дефектология. Челябинск. 1991. №3. С. 17.

49. Сорокин, В. М. Специальная психология: учебное пособие / под науч. ред. Л.М. Шипицыной. Санкт-Петербург, 2003. С. 216.

50. Солнцева Л.И. Психология детей с нарушением зрения (детская тифлопсихология). Москва, 2006. С. 256.

51. Стародубцева И.В. Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5-7 лет в процессе физического воспитания. Тюмень, 2004. С.141.

52. Тенкачева Т.Р. Инклюзивное образование детей дошкольного возраста в России Педагогическое образование в России. Санкт-Петербург, 2014. С.205-208

53. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие / под ред. С.О. Филипповой. Москва, 2011. С.656.

54. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва, 2006. С. 368.

55. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» URL: [http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d\\_10/m1241.html](http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_10/m1241.html) (дата обращения: 05.04.2018).
56. Федоровская О. М. Оздоровительная физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях разного вида: автореф. дис. канд. пед. наук. М.: 2007. С. 29.
57. Феоктистова В.А. Воспитание слепых детей дошкольного возраста в семье. М.: 1993. С. 78.
58. Фомичева Л.В. Клинико-педагогические основы обучения и воспитания детей с нарушением зрения: офтальмологические и гигиенические аспекты охраны и развития зрения: учеб.-метод. пособие. Санкт-Петербург: 2007. С. 256.
59. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: 2013. С. 480.
60. Что такое инклюзивное (включающее) образование? По материалам Альянса правозащитных организаций «Спасите детей» («Savethechildren») URL: <http://rudocs.exdat.com/docs/index-83914.html?page=2> (дата обращения: 05.04.2018).
61. Шебеко В.Н. Формирование личности ребенка дошкольного возраста средствами физической культуры: автореф. дис. д-ра пед. наук. Москва: 2011. С. 48.
62. Шильдяева Л.Г. Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста с нарушениями зрения: Материалы IX международной практической конференции «Modernivymozenostivedy- 2013». Прага, 2013. С. 76.
63. Об образовании в Красноярском крае (с изменением на 19 апреля 2018), Закон Красноярского края от 26 июня 2014 года № 6-2519, URL: <http://docs.cntd.ru/document/412385501> (дата обращения: 05.05.2018).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Коррекционные гимнастики (С. Л. Сековец)

Гимнастики для глаз

<p>«Глаза вправо отведу» Глаза вправо отведу, На соседа посмотрю. Повернусь теперь я прямо И закрою их руками. Если взгляд отведу - Шарик слева я найду. Теперь вправо посмотрю - Глазами шарик поищу.</p>	<p>«Подниму глаза я кверху» Подниму глаза я кверху, Отыщу цветную ленту, Потом снова опущу И на метку посмотрю Колпачки на пальчики Надевают мальчики. Колпачки играют - Глаза их догоняют.</p>
<p>«Чудеса» Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. А теперь мы их откроем, через речку мост построим. Нарисуем букву о, получается легко. Вверх поднимем, глянем вниз, Вправо, влево повернем, Заниматься вновь начнем.</p>	<p>«Лучик солнца» Лучик, лучик озорной, (Моргают глазками) Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. (Делают круговые движения глазами) Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду.</p>

Упражнения для глаз

1. И.П.: стать прямо, руки внизу.

На счет 1 — 2 откинуть голову вверх, посмотреть на потолок, голову опустить, повторить 5 — 6 раз.

2. И.П.: сесть прямо, локти поставить на стол, ладони положить одна на другую перед подбородком, головой опереться о ладони.

На счет 1—2 отвести глаза вправо, не поворачивая головы, вернуться в и.п.; на 3 — 4 — то же проделать влево, повторить 3 — 4 раза в каждую сторону.

3. И.П.: сесть прямо, локти поставить на стол, ладонями обхватить шею.

На счет 1 — 2 поднять глаза вверх, не поднимая головы; на 3 — 4 — опустить вниз, не опуская головы, повторить 5 — 6 раз.

4. И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см от глаз.

На счет 1—5 сосредоточить взгляд на шарике, на 6 — шарик опустить вниз, повторить 4 — 5 раз.

5. И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см от глаз.

На счет 1—2 отводить шарик вправо, влево, взором проследить движения шарика, повторить 3 — 4 раза в каждую сторону.

6. И.П.: стать прямо, руки свободно.

На счет 1 — 5 закрыть глаза, сосчитать про себя до 5, глаза открыть, повторить 3 — 4 раза.

7. И.П.: стать прямо, руки внизу, глаза открыты. Поморгать 30 — 40 секунд.

8. И.П.: сесть прямо, руки на столе, глаза открыты.

На счет 1 крепко зажмурить глаза на 3 — 5 секунд, повторить 3 — 4 раза.

9. И.П.: сесть прямо, руки на столе, глаза закрыты.

На счет 1 — 2 поднять глаза вверх, опустить вниз, повторить 6 — 7 раз.

10. И.П.: сесть прямо, руки на столе, глаза закрыты.

На счет 1—2 посмотреть вправо-влево, не поворачивая головы, повторить 4 раза в каждую сторону.

11. И.П.: сесть прямо, шарик перед глазами на указательном пальце правой руки, левая рука свободна, глаза открыты.

На счет 1—2 обвести пальцем по окружности шарика, проследить движения пальцами, повторить 5 — 6 раз.

12. И.П.: сесть прямо, шарик перед глазами на указательном пальце левой руки, правая свободна, глаза закрыты.

На счет 1—2 обвести шарик правой рукой, повторить 3 — 4 раза.

### Дыхательная гимнастика

#### Упражнение «Погасить 3, 4, 5, 6 ... 10 свечей»

На одном выдохе (без добора воздуха) «погасить» 3 свечи, разделив их на три порции. Следует представить, что потушить надо 5 свечей. А объем вдоха все тот же! Теперь — 7 свечей. Не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше.

А теперь свечей 10. Объем воздуха все тот же. Порции выдыхаемого воздуха более экономичны. Положив руку к диафрагме, можно почувствовать движение воздуха. Оно ритмичное, прерывистое и активное. Повторить 2 — 3 раза.

Дыхание должно быть всегда носовым. Вдох и выдох в нормальном физиологическом дыхании происходит только через нос.

#### Упражнения «Насос»

Это упражнение можно выполнять по словесной инструкции: у вас в руках «насос». Накачивайте «шину», сопровождая движение рук звукоподражательными: Ссс! СссСсс!

Координируйте звук с движением рук. Добивайтесь успеха в исполнении упражнений. Превратите упражнение в игру. Встаньте друг против друга. Один из вас будет натягивать модель «резинового человека». Второй — со свободной шеей, руками, корпусом — сидит на корточках. Он — не надутый «резиновый человек». Действуйте. Следите за партнером. Слышен звук «насоса» — «модель» в движении поднимается с корточек, выпрямляет корпус, затем шею, поднимает руки. Движение каждый раз останавливается, как только прерывается звук выходящего из «насоса» воздуха, на ссс... Когда «модель» надута до отказа, тогда «выдергивается шланг» и воздух с резким звуком лш! с силой прорывается, а потом все медленнее выходит из него, а модель возвращается в исходное положение (на корточки).

#### Упражнения «Цветочный магазин»

Исходное положение: стоя (для контроля левую руку положить на живот, правую — на ребро). Выдохнуть на п-ффф, при этом живот вытягивается. Исполнение: делая вдох, представить, что нюхаете цветы. При этом живот вытягивается вперед, ребра расширяются; закрепляется вдох толчком живота. После этого начинать выдох медленно и плавно на п-ффф, при этом живот постепенно вытягивается, ребра опускаются. Вдох — короткий, выдох — длинный. Упражнение повторить 2 раза.

#### Упражнение «В море»

Управление выдохом. Вообразить, что стоишь по грудь в море. Морская вода держит на поверхности руки. В это время осуществляется естественный вдох. Теперь опустить руки, подчиняя их команде: раз! два! три! На счет «три» — руки вниз.

Вода опять их подняла (вдох). Опустить их на счет до шести, до девяти (прибавляя каждый раз по три цифры). Затем проделать в обратном счете: от 15 до 1, убыстрив в два раза темп счета и движения рук. Счет энергичный, волевой.

После того как дети усвоят образные дыхательные упражнения, следует разучить подготовительные упражнения, которые обеспечивают плавную подготовку органов дыхания к выполнению физических упражнений и способствуют переходу от поверхностного дыхания к глубокому.

1. Встать прямо, лучше перед зеркалом, плечи назад и слегка опущены, подтянуть живот, держаться без напряжения. Правую руку для контроля положить на живот. Вдох через нос (живот выпячивается), а затем медленно и плавно выдохнуть через рот, как бы произнося звук а. Почувствуйте ладонью левой руки тепло выдыхаемого воздуха. Выдох, втягивая живот, на счет 5 — 7; постепенно удлинить выдох до счета 9—11.

2. Вдох через левую ноздрю, правая — закрыта пальцем. Выдыхать через нос, порывисто, за счет интенсивного постукивания пальцами по крыльям носа. Выдох на счете 8—10. То же через другую ноздрю.

#### Комплексы пальчиковых гимнастик

##### I комплекс

1. Ладони вытянуть вперед (на счет «раз-два» пальцы врозь — вместе).

2. Ладонка — кулачок — ребро (1—2—3).

3. Пальчики здороваются (на счет 1, 2, 3, 4, 5) соединяются пальцы обеих рук — большой с большим и т.д.

4 Человечек (указательный, средний пальцы правой, затем левой руки бегают по столу).

5. Дети бегают наперегонки (движение как в 4 упр. — выполняют обе руки одновременно).

Потешка «Пальчик-мальчик»:

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

## II комплекс

1. Коза (вытянуть указательный и мизинец правой, затем левой руки).

2. Коза (те же упражнения, но одновременно выполняются пальцами обеих рук).

3. Очки (вытянуть 2 кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединив их).

4. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы; большой, мизинец и безымянный соединить).

5. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы)

Потешка «Белка»:

Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке косолапому, Зайнышке усатому.

Дети при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого.

## III комплекс

1. Флажок (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).

2. Птички (поочередно большой палец соединить с остальными),

3. Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты).

4. Цветок (то же, но пальцы разъединить).

5. Корни растений (прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

Потешка «Этот пальчик»:

Этот пальчик — дедушка.

Этот пальчик — бабушка.

Этот пальчик — мамочка.

Этот пальчик — папочка.

Этот пальчик — я.

Вот и вся моя семья.

Дети сгибают пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибают их, начиная с большого пальца.

#### IV комплекс

1. Пчела (указательным пальцем правой, затем левой руки вращать вокруг).

2. Пчелы (то же, но двумя руками).

3. Лодочка (концы пальцев направлены вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть их).

4. Солнечные лучи (скрестить пальцы, поднять вверх, расставить пальцы).

5. Пассажиры в автобусе (скрещенные пальцы обращены вниз, большие пальцы вытянуты вверх).

Игра-потешка «Этот пальчик»:

Этот пальчик хочет спать.

Этот пальчик прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише, пальчик, не шуми, Братиков не разбуди.

Встали пальчики... Ура!

В детский сад идти пора.

Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца.

#### V комплекс

1. Замок (на счет «один» — ладони вместе, на счет «два» — пальцы соединить в замок).

2. Лиса и заяц (лиса крадется — все пальцы медленно шагают по столу вперед, заяц убегает — перебирая пальцами, быстро двигаться вперед).

3. Пауки (пальцы согнуты, медленно передвигаются по столу).

4.Бабочка (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе, — бабочка машет крыльями).

5.Счет до 4 (большой палец соединяется поочередно со всеми пальцами).

Потешка-игра «Ну-ка, братцы, за работу!»:

Ну-ка, братцы. За работу!

Покажи свою охоту:

Большому — дрова рубить,

Печи все — тебе топить,

А тебе — воду носить, А тебе — обед варить,

А малышке — песни петь,

Песни петь да плясать,

Родных братцев забавлять.

VI комплекс

1. Двое разговаривают (согнуть пальцы обеих рук в кулак, большие пальцы вытянуты вверх, приблизить их друг к другу).

2. Стол (правую руку согнуть в кулак, а левую присоединить к ней вертикально).

3. Ворота (соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).

4. Мост (поднять руки вверх, ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук).

Потешка «По грибы»:

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы грибы идем искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик все поел,

Этот пальчик потолстел.

Поочередно сгибать пальцы, начиная с мизинца.

#### VII комплекс

1. Ромашка (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).
2. Тюльпан (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).
3. Сжимание и разжимание кистей рук на счет «раз-два».
4. Потешка «Алые цветы»:

Наши алые цветки Распускают лепестки. Ветер чуть дышит, Лепестки колышет. Наши алые цветки Закрывают лепестки, Тихо засыпают, Головой качают.

Ладонки соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, имитируя покачивания цветка.

#### VIII комплекс

1. Улитка с усиками (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их).
2. Раковины улитки (правая рука на столе, левую положить сверху).
3. Ежик (ладони соединить, прямые пальцы выставить вперед).
4. Кот (средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный и мизинец согнуть, поднять руку вверх).
5. Волк (соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть).

Потешка «Апельсин»: начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы.

Мы делили апельсин, Много нас, а он один. Эта долька — для ежа, Эта долька — для стрижа, Эта долька — для утят.

#### IX комплекс

1. Ножницы (указательный и средний пальцы правой и левой руки имитируют стрижку ножницами).

2. Колокол (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им).

3. Дом (соединить кончики правой и левой рук).

4. Бочонок с водой (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие).

5. Пожарник (упражнение с предметом, используется лестница игрушечная, указательный и средний пальцы бегут по ней).

Потешка «Прятки»:

Сжимание и разжимание пальцев.

В прятки пальчики играли. И головки убирали Вот так, вот так,

Так головки убирали.

Комплекс физкульт-минуток для детей с нарушением зрения

1. «Дождик»

Капля первая упала – кап! - сверху пальцем показывают траекторию ее движения

И вторая прибежала – кап! - то же самое

Мы на небо посмотрели, - смотрят вверх

Капельки кап-кап запели,

Намочились лица,

Мы их вытирали, - вытирают лицо руками

Туфли – посмотрите –

- показывают руками вниз и смотрят

Мокрыми стали.

Плечами быстро поведем- движения плечами

И все капельки стряхнем.

От дождя мы убежим,

Под кусточком посидим. - приседают

2. «Зарядка»

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку. - встают руки на поясе

Руки в стороны, - данное движение

Согнули,

Вверх подняли,

Помахали, - данное движение

Спрятали за спину их, - прячут за спину руки и оглядываются попеременно

Оглянулись:

Через правое плечо,

Через левое еще.

Дружно присели

Пяточки задели- приседают и охватывают пятки руками

На носочки поднялись,

Опустили руки вниз

- выполняют данное движение

3. «Самолет»

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет. - смотрят вверх и водят пальцем за пролетающим самолетом

Правое крыло отвел,

Посмотрел. - отводят руки попеременно и прослеживают взглядом

Левое крыло отвел,

Поглядел.

Я мотор завожу- делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взглядом

И внимательно гляжу.

Поднимаюсь ввысь, лечу.

- встают на носочки и выполняют летательное движение

Возвращаться не хочу.

4. «Жук»

В группу к нам жук влетел,

Зажужжал и запел; «Ж-ж-ж-ж», - грозят пальцем

Вот он вправо полетел,

- указывают рукой направление и прослеживают движение

Вот он влево полетел,

- правой рукой направление движения к носу со стороны

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, - направление движения вниз и приседание

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился.

Зажужжал и закружился - делают вращательное движение руками типа волчка и встают

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж.

Жук, вот правая ладошка- поочередно протягивают руки и смотрят на них

Посиди немножко

Жук наверх полетел

И на потолок присел. - поднимают руки вверх и смотрят

На носочки мы привстали- приподнимаются на носочки и вытягивают руки вверх

Но жука мы не достали,

Хлопнем дружно- хлопки над головой

Хлоп-хлоп-хлоп,

Чтобы улететь он смог

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж- имитируют полет жука и садятся на стульчики

5. «Прогулка в зимнем лесу»

Вот пришли мы в зимний лес. - ходьба по комнате

Сколько здесь вокруг чудес! - разводят руками

Справа березка в шубке стоит- руку отводят в указанную сторону и смотрят

Слева на нас елка глядит. - отводят руку и прослеживают взглядом

Снежинки в небе кружатся, - движение «фонарики» и смотрят вверх

На землю красиво ложатся. - кружась, приседают

Вот и заяка проскакал, - прыжки

От лисы он убежал

Это серый волк здесь рыщет,

Он себе добычу ищет! - руки на поясе, наклоны в стороны

Все мы спрячемся сейчас,

Не найдет тогда он нас! - приседают, прячась

Лишь медведь в берлоге спит, - имитируют сон

Так всю зиму и проспит.

Пролетают снегири. - имитируют полет птиц

Как красивы все они!

Красота в лесу, покой, - разводят руками в стороны

Нам уже пора домой. - садятся на свои места

6. «Ладошки»

Где ваши ладошки? (педагог)

Тут – тут – тут! (дети) - дети показывают руки, сложенные в кулачки

Здесь и пальчики живут! - раскрывают кулачки и показывают пальчики

в движении

Пальчики трудились

Лепили, - сгибают и разгибают пальцы, имитация лепки

Рисовали, - имитация рисования

Строили, - имитация строительства – рука подкладывается под руку

Играли- «фонарики» руками

А потом устали- медленно опускают руки на стол

7. «Мы учимся письму»

Мы учимся письму. - указывают на тетрадь ладонями, повернутыми  
вниз,

Для чего? И почему? - указывают на тетрадь ладонями, повернутыми  
вверх,

Из крючков, - пальцами делают крючки

Из кружков, - пальцами делают кружки

Мы напишем много слов. - имитируют написание букв

Если будем мы стараться, - руки на поясе, наклоны головы в стороны

Буквы будут получаться.

Пальцы наши поучились- двигать пальцы, сгибая и разгибая их

И немножко утомились. - кисти без движения повисают

Дружно ими мы встряхнем- встряхивают кисти рук

И опять писать начнем! - сгибают и разгибают пальцы рук

## 8. «Цветы»

Раз-два-три, - из И. П. сидя, дети медленно приподнимаются, поднимают руки вверх и раскрывают ладони с растопыренными пальцами, имитируя цветы

Выросли цветы

К солнцу потянулись высоко, - тянутся на носочках, смотрят вверх

Стало им приятно и тепло!

Ветерок пролетал, стебельки раскачал. - ребенок-ветер пролетает среди цветов

Влево качнулись – низко пригнулись- наклоны в сторону попеременно

Вправо качнулись – низко пригнулись.

Ветерок, убегай, и цветы не ломай! - убегает ветер

Пусть они растут, цветут, - имитируют цветы, движения руками, улыбаются

Радость детям принесут!

## 9. «Прогулка по лесу»

Дети по лесу гуляли,

За природой наблюдали! - дети ходят по комнате

Вверх на солнце посмотрели

И их лучики согрели. - смотрят вверх на солнце, движение «фонарики»

Бабочки там пролетали, - имитируют бабочку

Крылышками помахали.

Хлопнем 1, 2, 3, 4, 5- хлопают в ладоши

Надо нам букет собрать.

Раз присели, два присели, - приседают

Ландыши в руках запели. - имитируют букет в руках

Вправо звон: «Динь-дон, динь-дон»! - наклоны с букетом в стороны

Влево звон: «Динь-дон, динь-дон»!

Села нам на нос пчела. - указывают пальцем траекторию полета пчелы на нос и прослеживают взглядом

И слетела вниз она.  
Пробегают муравьи!  
Ну-ка посчитаем их! - показывают пальцем вниз и считают  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Убежали все опять! - разводят руки в стороны  
Мы листочки приподняли,  
Ягодки в ладонь собрали. - приседают, имитируя сбор ягод  
Одна, две, три, четыре, пять. - кладут ягодки в рот, прослеживая  
взглядом движения руки  
Шесть, семь, восемь, девять, десять!  
Ах, как ягодки красны!  
Очень вкусные они  
Хорошо мы погуляли - покачивают головой  
И немножечко устали. Разводят руки в стороны и садятся на свои  
места.

Игры и упражнения нацеленные на развитие физических качеств у детей  
старшего дошкольного возраста

Игры для развития быстроты: «Мы веселые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта, сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст: Мы веселые ребята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три - лови!

После слова лови, дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий перешел черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

«Мышеловка»

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно 1/3 играющих) образует круг - «мышеловку». Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.

Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,  
Все погрызли, все поели.  
Берегитесь же, плутовки,  
Доберемся мы до вас.  
Вот поставим мышеловки,  
Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя хлоп лети, стоящие по кругу,

опускают руки и приседают - мышеловка считается захлопнутой. Играющие, не успевшие выбежать из круга (мышеловки, считаются пойманными).

Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают тем самым размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

«Хитрая лиса»

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса - не выдает ли она себя чем-нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) - сначала тихо, а затем громче: «Где ты, хитрая лиса?» При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят, хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!»

Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону.

После того как лиса поймала 2 - 3 детей, воспитатель говорит: «В круг». Играющие снова образуют круг, и игра повторяется.

«Ловишка, бери ленту»

Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. Все кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. Дети идут по кругу со словами: «Мы, веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три - лови!». Ловишка бежит за играющими,

стремясь вытянуть у кого -нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону.

По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

«Бездомный заяц»

Среди играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие - зайцы чертят себе кружочки, и каждый встает в свой. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотник поймал (осалил) зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц - охотником.

«Кто скорей к своему флажку?»

На одной стороне площадки проводят линию. На другой стороне, в 10 м от линии, ставят на подставках флажки. Дети (4 - 5) с обручем в левой руке становятся на линии левым боком к флажкам, на расстоянии 1 м один от другого.

По сигналу воспитателя «Приготовились!» дети ставят обруч на землю по направлению к флажкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для удара по обручу.

Затем воспитатель говорит: «Раз, два, три - кати!» - ударяя по ним правой ладонью или палочкой. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают флажки над головой.

Выигрывает тот, кто первым поднимет флажок.

Игры на развитие скоростно-силовых качеств:

«Мячик кверху»

Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: "Стой!" Все

должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

#### «Свечи ставить»

В землю делают небольшую ямку, опускают в нее одним концом дощечку так, чтобы другой ее конец был приподнят над землей. В ямку на доску кладут мяч, водящий бьет ногой по выступающему концу доски, мяч летит вверх, играющие бегут за ним. Тот, кто мяч поймал или взял его первым с земли, идет к ямке, кладет его на доску и бьет по доске. Игра продолжается.

#### «Подстенка»

Дети (не более 4 человек) встают друг за другом, лицом к стенке. Первый игрок бросает мяч в стенку, стоящий за ним ловит. Поймав мяч, бросает его в стенку, а ловит первый игрок. Затем первый снова бросает мяч, но так, чтобы, отскочив от стены, он долетел до третьего игрока. Третий ловит его и бросает в стену, первый ловит мяч и снова бросает его так, чтобы, отскочив от стены, он перелетел через головы всех играющих и достиг четвертого игрока, который должен поймать мяч. После этого играющие меняются местами, первый встает последним, второй первым и т. д. Игра заканчивается, когда все играющие выполнят роль водящего.

#### «Перебрасывание мяча»

Участники делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков. «Зевака»

Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1 - 2 упражнения с мячом.

#### «Сторож»

Все, кто принимает участие в игре, берут мячи, встают полукругом, и каждый свое место отмечает кружком. На расстоянии 3 - 6 м, в середине полукруга, лежит большой мяч, его охраняет сторож с полкой. Играющие по очереди стараются сбить его своими мячами, а сторож палкой отбивает их мячи. Если отбитый сторожем мяч не докатился до игрока, он остается в поле. Играющий может мяч взять, но так, чтобы сторож его не осалил. Осаленный игрок становится сторожем.

Когда один из игроков собьет большой мяч, сторож быстро возвращает его на место. Но в это время играющие, чьи мячи лежат на кону, стараются их взять.

#### «Мяч в стену»

На расстоянии 1 - 2 м от стены проводят черту. Играющие встают в поле за чертой свободно, кому как удобно. Водящий встает у черты лицом к стене и бьет мячом в стену так, чтобы он перелетел за черту. В поле его ловит тот игрок, которому это удобнее. Поймавший мяч перебрасывает его водящему. Если водящий поймает его, то уходит играть в поле, а на место идет тот, кто перебрасывал мяч. Если же брошенный мяч водящий не поймает, то остается у стены водить.

Игры на развитие выносливости:

#### «Зайцы и волк»

За «кустами» и «деревьями» прячутся «зайцы». На противоположной стороне живет «волк». Пока он находится в своем «логове», зайцы выбегают на полянку, прыгают, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет!» -

зайцы убегают (прыгают на двух ногах) и прячутся за кусты. Волк пытается догнать их.

«С кочки на кочку»

На площадке нужно начертить небольшие кружки, диаметр которых 30-35 см. Расстояние между кружками примерно 25-30см. Это «кочки» на «болоте», по которым ребенок должен перебраться на другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее переберется.

«Волк во рву»

Посредине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 80 - 100 см одна от другой - это «ров». По краям площадки на расстоянии 1 - 2 шагов от ее границы очерчивается «дом коз». Из числа играющих выбирается «волк», остальные изображают «коз».

Все козы располагаются на одной стороне площадки (дом). Волк становится в ров.

По сигналу воспитателя «волк во рву!» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк в это время старается их поймать. Пойманных он отводит в угол рва. Затем воспитатель снова говорит: «Волк во рву», козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров.

После 3-4 перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом, и назначается другой волк (но не из числа пойманных).

«Удочка»

Дети стоят по кругу. В центре круга - воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их.

Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

Игры для развития гибкости: «Жираф»

Ведущий (взрослый или другой играющий) раскладывает перед игроком камушки. Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача — собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам — немного отдохнуть.

#### «Путаница»

Участники (в игре одновременно может участвовать 10—15 человек) с помощью считалки выбирают ведущего, который уходит в другое помещение или отворачивается, чтобы не видеть действий остальных игроков. Те же, в свою очередь, становятся в круг, держа друг друга за руки, и начинают «запутываться». Делаться это может по-разному: кто-то, например, может перешагнуть через сцепленные руки двух других игроков, а кто-то может поднырнуть под них. После того как игроки основательно «запутались», они хором зовут ведущего: «Путаница-путаница! Распутай нас, пожалуйста!» Задача ведущего — распутать

игроков так, чтобы в конце концов они снова встали в круг, держась за руки. Важная деталь: делать это ведущий должен, не расцепляя рук игроков.

Если в игре участвует большое количество детей, то можно выбрать не одного, а двух ведущих.

#### «Потянулись, подросли»

Игроки должны декламировать вместе с ведущим стихотворение, повторяя при этом его движения.

Ветер дует нам в лицо (Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».)

И качает деревцо. (Руки поднимаем вверх, делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены.)

Ветер тише, тише, тише, (Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.)

Деревца растут все выше. (Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.)

«Сделай фигуру»

Отмечается выразительность фигуры. Выбирается ведущий. Дети свободно передвигаются по площадке. На сигнал ведущего (удар в бубен или слово: «Стоп!») все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим.

Игры для развития ловкости: «Горячая картошка»

Передавать мяч друг другу аккуратно в руки.

Дети встают в круг, руки за спиной. В кругу стоит ведущий. По сигналу воспитателя дети начинают передавать «картошку» (мяч) друг другу. В это время ведущий просит показать игрокам руки. Если в руках ребенка оказался мяч, он встает в круг (становится ведущим) и игра начинается сначала.

«Мышеловка»

После того, как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих в кругу. Играющие делятся на неравные группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку, идут по кругу, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели.

Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки – переловим всех сейчас!»

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя:

«Хлоп!» стоящие в кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они встают в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, они меняются ролями и игра возобновляется.

#### «Охотники»

Охотникам не разрешается выходить за черту. «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, держа в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все «звери» останавливаются, и каждый «охотник» легко бросает в них свой мяч. Задетые мячиками заменяют «охотников». разрешается, стоя на месте, увертываться от мячей.

#### «Хоккей»

Стараться провести мяч к воротам, не мешая другому. Игроки 2-х команд находятся на площадках прямоугольной формы. На противоположных сторонах площадки обозначаются ворота. Игроки с клюшками или гимнастическими палками стремятся забить в ворота соперника маленький мяч. Игра проходит в пределах площадки на время. Вратарей не ставят.

Упражнения для развития равновесия:

1. Остановка во время ходьбы и бега.
2. Ходьба и бег по прямой дорожке ( длина 2,5 – 3 метра, ширина 25-20см).
3. Ходьба по доске( ширина 20см).
4. Ходьба по извилистой дорожке.
5. Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20-25см.
6. Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле.
7. Ходьба по гимнастической скамейке.
8. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15см один от другого.

9. Ходьба по шнуру.
10. Перешагивание через препятствия – рейки или шнуры, положенные на кубы.( высота 20-25см).
11. Ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20-30см.
12. Ходьба по бревну по стесанной поверхностью ( ширина 20см).
13. Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие.
14. Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону.

Физкультурное занятие в формате НОД с использованием нетрадиционного оборудования для детей с нарушением зрения «Ярмарка»

Задачи в образовательных областях:

«Здоровье»

(сохранение и укрепление физического и психического здоровья)

-Создавать хорошее настроение, вызывать эмоциональный подъем.

-Учить совместно использовать слуховых, зрительных анализаторов и речи.

«Физическая культура»

(накопление и обогащение двигательного опыта детей):

-Формировать умение двигаться под музыку, согласовывать движения рук и ног.

-Развивать умение выполнять основные виды движений.

-Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

-Учить детей считаться с интересами других, помогать товарищам.

«Социализация»

(развитие игровой деятельности, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми)

-Формировать умение слушать взрослого и действовать по его инструкции.

-Развивать интерес к игровым действиям.

-Способствовать формированию доброжелательных отношений.

«Коммуникация»

(развитие свободного общения со взрослыми и детьми, развитие всех компонентов устной речи):

-Упражнять в правильном произношении слов и умении выполнять действия в соответствии со словами.

-Развивать у детей способность анализировать, сравнивать, точно подмечать и описывать детали.

«Познание»

(расширять кругозор детей)

-Расширять и закреплять знания детей о народных промыслах, народном фольклоре.

-Развивать интерес детей к народным играм, забавам, шуткам.

«Безопасность»

(формировать представление об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них):

-Закреплять правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности в спортивном зале.

«Музыка»

-Способствовать эмоциональному восприятию.

Оборудование: гимнастические скамейки (2шт., резиновые круги (5шт., тоннель для пролезания, коврики-пазлы, парашют, шапочка Петрушки, костюм Скомороха, угощения.

Вводная часть. (5мин.)

Дети заходят в зал, здороваются.

Инструктор по ФК: Привет, детвора! Как идут у вас дела?

Нынче ярмарка у нас,

Покупай все про запас!

Эй, народ, не зевай!

Пляши, гуляй,

Только рот не разевай!

Ребята, весна в самом разгаре. В это время в старину, в больших городах, устраивали ярмарки. На ярмарках торговали всем понемногу. Продавали муку и сахар, яйца и мясо, изделия из ткани и кожи, глиняные горшки и многое другое. На ярмарках собиралось много народа. Были здесь и продавцы, и покупатели, клоуны, силачи и зеваки. И не одна ярмарка не

обходилась без зазывалы. А вот и веселый зазывала (надевает шапочку Петрушки).

Я - веселый Петрушка

На бубне играю

На ярмарку приглашаю!

Поспешим на ярмарку, нас ждет много интересного!

Сначала мы поедem на машинах по извилистой дороге.

Дети берут машинки из коробки и ведут ими по дороге, в конце складывают снова в пустую коробку.

Упражнение для глаз и координации движений.

А теперь пойдem пешком.

1-я часть(5мин.)

Ходьба гимнастическая (с вытянутым носком, ходьба на носках (руки в стороны, ходьба на пятках (руки к плечам, ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе, бег обычный, бег подскоками (руки свободно, бег с захлестом голени назад (руки на ягодицах, легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания.

Молодцы, ребята! Мы с вами добрались до торговой площади, а здесь всех желающих катают на карусели. Давайте прокатимся.

Подвижная игра «Карусель» (с использованием парашюта)

(«Карусель» Железновой(1,5мин.)

Инструктор по ФК: Замечательно! Песни, пляски, шутки, смех

Хватит радости на всех!

Ребята, а кто веселит народ на ярмарке? (скоморохи, шуты, артисты, фокусники, силачи). Правильно, для того, чтобы стать сильными, как силачи, ловкими, как фокусники и гибкими как гимнасты, нужно тренироваться. Давайте потренируемся!

2-я часть.

ОРУ с использованием парашюта. (7мин.)

1).И. п. - ст., парашют держим двумя руками за край парашюта

1- поднимаем руки вверх, правая нога назад

2- И. П.

3,4-тож левой ногой (8раз)

2).И. п. - ст., парашют держим двумя руками за край, руки впереди

1- выпад правой ногой вперед, руки вниз

2- и. п.

3,4-тоже левой ногой (8раз)

3). И. п. - стоя спиной к парашюту, руками хват за край парашюта

снизу

1- подняться на носки, руки с парашютом отвести назад

2,4-И. п.

3-поднять носки, встать на пятки, руки опустить (8раз)

4).И. п. - сидя на пятках, хват за край парашюта

1-встать на колени, руки с парашютом вверх

2-и. п.

5).И. п. - ст., правым боком к парашюту, правая рука держит край

парашюта, левая рука в сторону

1,3-наклон вправо, левая рука над головой

2,4-И. п. (2раза)

6).И. п. - ст., руками хват за край парашюта

1- полуприсед, руки вверх

2,4 - И. п.

3- присед, руки вперед

7) Прыжки

И. п. -ст., руками хват за край парашюта

1- прыжок вперед, руки вперед

2- И. п.

Инструктор по ФК: Молодцы, ребята! Хорошо потренировались. На ярмарках всегда шумно и весело. Давайте мы тоже попробуем стать

завывалами и пригласим гостей. (Каждый встает на цветочек в одну шеренгу.)

Упражнение на координацию речи с движением и глагодвигательной гимнастикой(1,5 мин.).

Перед проведением детям дается установка: проговариваем текст, выполняем движения в соответствии с текстом и прослеживаем глазами картинки на стене (картинки расположены так, чтобы движение глазами было вправо-влево).

Бум-бум, тра-та-та Попеременно ударяем кулачками друг о друга  
Барабан гремит с утра.

Зайчики играют движение руками «барабанщик», глазами посмотреть зайчиков

Лапкой ударяют

Медвежонок взял гармошку «играем «на гармошке, глазами посмотреть на медведя

Поиграть решил немножко

Раз, два – поворот 2 шага, поворот

Он танцует и поет пружинка

Вот матрешки-крошки Посмотреть на матрешек

Пестрые одежки «взять юбочки»

Яркие платочки «поправить косыночки»

Розовые щечки потереть щечки кулачками

Все забавные игрушки сжимаем и разжимаем пальцы рук

Куклы, посмотреть глазками

Шарики,

Петрушки

На ярмарку приглашают руки от груди в сторону, полунаклон

Гостей зазывают прижать кисти рук к груди

Молодцы, ребята! А теперь покажите свою удаль молодецкую.

3-я часть.

ОВД(5мин.)

Способ организации – круговой.

Установка перед выполнением:

На красных кружках мы выполняем поворот вокруг себя, на желтых кружочках надо присесть (пружинка) и сделать хлопок над головой, на синем кружке ставим руки на пояс.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания: по первой скамейке пройти, руки в стороны, на середине выполнить поворот вокруг себя. По второй скамейке пройти, руки в стороны, на середине остановиться, присесть, хлопок над головой.

Синий кружок.

2. Прыжки по квадратикам на двух ногах (5 шт.)

Красный кружок

3. Проползти в тоннель.

Желтый кружок.

Молодцы, ребята! Любая ярмарка славится своими играми, ведь вы веселые ребята!

Подвижная игра «Веселые ребята» (с парашютом)(5мин.)

Дети держатся за край парашюта и идут по кругу.

Мы – веселые ребята

Любим бегать и скакать

Раз, два, три красные – беги!

Дети, которые держат красный сектор, бегут по кругу до тех пор, пока звучит музыка. По окончании музыки встают на свои места.

Инструктор по ФК: Здорово повеселились! А какая ярмарка без подарков? Давайте пальчики разомнем, да подарки все сочтем.

Пальчиковая гимнастика «Подарки с ярмарки»(1мин.)

Пошел Ваня на базар и принес домой товар. Попеременно ударяем кулачками друг о друга

Родной матушке – платок

Бате – черный пояс

Одной сестрице - кузовок

Братику – сапожки

Другой сестре – сережки

Леденец – Машеньке

Орешки – Дашеньке

Пряник – Ксюшеньке

Бублик – Лушеньке

А шубку маленькой Катюшеньке.

Подарки разбирай Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках.

Подходи и не зевай!

Инструктор по ФК: Ребята, мы с вами сегодня побывали на веселой ярмарке, повеселились и удаль свою показали.

Входит Скоморох: Шутки, прибаутки, веселье!

У меня для вас есть сладкое угощенье

Конфетки медовые

И очень даже леденцовые!

Получи леденец

Тут и ярмарке – конец!

Конспект НОД по физкультуре с детьми с нарушениями зрения

«Путешествие на остров потерянных вещей»

Программное содержание:

Цель: Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать привычку к здоровому образу жизни. Создать благоприятную атмосферу для креативной деятельности детей через применение нетрадиционных техник, методов и форм.

Задачи:

Образовательная:

-Упражнять в умении бросать мешочек с песком в горизонтальную цель (обруч, правой рукой).

-Закреплять умение бегать в определенном направлении, ускоряться, быстро реагировать на изменение игровой ситуации, действовать по сигналу.

-Развивать у ребенка зрительное восприятие устойчивости созданных из конструкций из мягких модулей.

-Развивать выразительность движений, способность согласовывать их с темпом и ритмом музыкального сопровождения; ловкость, быстроту, чувство равновесия, точность.

-Формировать правильную осанку, осуществлять профилактику плоскостопия.

Воспитательная:

-Воспитывать ответственность за результаты совместной деятельности; способствовать формированию дружеских отношений, взаимопомощи, произвольности поведения на занятии; саморегуляцию и самостоятельность.

-Формировать желание вести здоровый образ жизни, желание в дальнейшем заниматься спортом.

Развивающая:

-Развивать основные физические качества: ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала.

Коррекционная:

-Развивать прослеживающую функцию глаза, фиксацию взора, глазодвигательные функции, пространственную ориентировку, скоординированность и согласованность движений, бинокулярное зрение, слуховой анализатор, мелкую моторику стоп, мелкие мышцы и моторику рук.

Оборудование: гимнастическая скамья, со специальной разметкой по середине для зрительного анализа и контроля; комплект мягких модулей, гимнастические палки,

обруч со специальными метками для сосредоточения на предмете, прослеживания действий-1шт.; мешочки с песком, плоскостные круги «кочки» с изображением цифр от 1 -10, гимнастическая стенка, тифлопедагогический бинокль, силуэтные изображения, мешочки с сюрпризом, свисток, музыкальный центр, диск с фонограммами.

#### Ход занятия.

1. Сюрпризный момент. (фонограмма - голос попугая)

В зал влетает попугай с письмом:

Любят все без исключения

Путешествовать по островам

Тут за вами приключения

Так и ходят по пятам.

Хозяин «Острова потерянных вещей» Робинзон Крузо.

2. «Подготовка к путешествию» (педагог словесно настраивает детей на подготовку к путешествию). Музыкальное сопровождение.

I часть (вводная)

Длительность 4мин.: построение в шеренгу по одному, приветствие; ходьба по залу в колонне по одному, соблюдая углы; широкой «змейкой» во время которой дети идут 4 шага на носках, руки на пояс, 4 шага на пятках, ритмично хлопая (следить за осанкой). Бег в среднем темпе-1,5 мин во время которого дети бегут лицом вперед по наглядным схематичным инструкциям (по диагонали справа от предмета, по диагонали слева от предмета, «змейкой», прыжки через мягкие модули). Ходьба обычная, упр. на восстановление дыхания. (во время ходьбы педагог задает вопросы: На чем можно отправится в путешествие? И т. д.)

«Строительство лодки» (создание конструкции из мягких модулей в соответствии с заданной наглядной схемой) Музыкальное сопровождение.

II часть (основная)

Упражнение «Гребля» (имитация гребли веслом)

Музыкальное сопровождение «Шум моря»

Длительность 22-25 мин:

Развивающее упражнение с гимнастической палкой

1. И. п. стойка, палка в руках внизу. 1- поднять руки вперёд, 2- вверх, 3- вперёд, 4 – и. п. (следить глазами за движением рук, палки)

2. И. п. тоже. 1- поднять руки вверх, 2- опустить палку на плечо, 3- поднять руки вверх, 4 – и. п. (соединить лопатки, голову держать прямо)

3. И. п. палка у груди ноги врозь. 1- наклон вперёд прогнуться, 2- и. п. 3-4 тоже. (посмотреть вперёд, прогнуться, руки на уровне плеч, голову держать прямо, смотреть вперёд) и т. д.

Упражнение «Брось мешочек с песком в горизонтальную цель (обруч)» (учитель-дефектолог предлагает детям пришвартовать лодку к берегу и бросить якорь).

Зрительная гимнастика «Посмотри в бинокль»

(учитель-дефектолог обращает внимание на силуэтные изображения, просит детей посмотреть в бинокль и назвать что видно «на горизонте»)

Упражнение «Спустись по дорожке» (учитель-дефектолог предлагает детям спуститься на «остров» по ребристой дорожке, где их встречает Робинзон)

Чтобы добраться до потерянных вещей Робинзон сообщает о препятствиях, которые необходимо преодолеть.

Упражнение «Полоса препятствий».

- 1) Подлезание и перешагивание мягких модулей.
- 2) Подтягивание на скамейки.
- 3) Прыжки на двух ногах по «кочкам» с изображением цифр (инструкция: соблюдение прямого счета)
- 4) Пролезание в «тоннель».
- 5) Перемещение приставным шагом по гимнастической стенке.
- 6) Силовое упражнение «Крабики» (ногами вперед).

Эстафета «Достань мешочек с сюрпризом».

Дети делятся на две подгруппы и встают в колонну по одному.

Под музыкальное сопровождение дети добегают до сетки, где закреплены мешочки с сюрпризом.

Инструкция: на стене с сеткой выбрать мешочек заданного цвета и вернуться в свою команду, передать эстафету следующему игроку, мешочек не открывать.

Упражнение «Определи на ощупь» (педагог предлагает детям с помощью тактильного анализатора предположить, что в мешочке).

III. часть (заключительная).

Длительность 3-5 мин.

«Возвращение в детский сад»

Дети садятся по-турецки в лодке, врассыпную, глаза закрыты, руки на коленях ладонями вверх, спина прямая, (под релакс. музыку, выполняют глубокий вдох и выдох, затем соединят ладошки перед собой и с сопротивлением поднимают вверх «проращивают зерно», подняв руки вверх раскрываются, улыбаются «распустился цветок» 2,5 – 3 мин.

3. Построение в шеренгу, итог занятия.

## ПЛАН - конспект

### Задачи:

Образовательная:

- совершенствование двигательных навыков и умение детей с ОВЗ.

Оздоровительная:

- укрепление зрительного анализатора

Воспитательная:

- воспитание смелости, чувство выдержки

**Контингент:** дети старшего дошкольного возраста

### Оборудование и инвентарь:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть	1. Бег на беговой дорожке.	2 мин	Перекат стопы с пятки на носок.  Руки согнуты в локтях.
Основная часть	2. ОРУ на месте: 1. И.П.: стать прямо, руки внизу. На счет 1 — 2 откинуть голову вверх, посмотреть на потолок, голову опустить, повторить 5 — 6 раз.	8 мин	При выполнении упражнений обращать внимание на цветные метки расположенные в зале.

	<p>2. И.П.: сесть прямо, локти поставить на стол, ладони положить одна на другую перед подбородком, головой опереться о ладони.</p> <p>На счет 1—2 отвести глаза вправо, не поворачивая головы, вернуться в и.п.; на 3 — 4 — то же проделать влево, повторить 3 — 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. И.П.: сесть прямо, локти поставить на стол, ладонями обхватить шею.</p> <p>На счет 1 — 2 поднять глаза вверх, не поднимая головы; на 3 — 4 — опустить вниз, не опуская головы, повторить 5 — 6 раз.</p> <p>4. И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см от глаз.</p> <p>На счет 1—5 сосредоточить взгляд на шарике, на 6 — шарик опустить вниз,</p>		<p>Упражнения выполнять в медленном темпе</p> <p>Обращать внимание на предметы, которые расположены в зале.</p> <p>Стопы смотрят прямо.</p> <p>Сфокусировать взгляд на шарике.</p>
--	---	--	--

<p>Заключительная часть</p>	<p>повторить 4 — 5 раз.</p> <p>5. И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см от глаз.</p> <p>На счет 1—2 отводить шарик вправо, влево, взором прослеживать движения шарика, повторить 3 — 4 раза в каждую сторону.</p> <p>6. И.П.: стать прямо, руки свободно.</p> <p>3. Упражнения «Цветочный магазин»</p>	<p>5 мин</p>	<p>Стопы смотрят прямо.</p> <p>Сфокусировать взгляд на шарике</p> <p>Исходное положение: стоя (для контроля левую руку положить на живот, правую — на ребро). Выдохнуть на <i>п-ффф</i>, при этом живот втягивается.</p> <p>Исполнение: делая вдох, представить, что нюхаете цветы. При этом живот вытягивается вперед, ребра расширяются;</p>
-----------------------------	---	--------------	--

			<p>закрепляется вдох толчком живота. После этого начинать выдох медленно и плавно на <i>n-ффф</i>, при этом живот постепенно вытягивается, ребра опускаются. Вдох — короткий, выдох — длинный.</p> <p>Упражнение повторить 2 раза.</p>
--	--	--	--

## ПЛАН - конспект

### Задачи:

Образовательная:

- совершенствование двигательных навыков и умение детей с ОВЗ.

Оздоровительная:

- укрепление зрительного анализатора

Воспитательная:

- воспитание смелости, чувство выдержки

**Контингент:** дети старшего дошкольного возраста

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть	1. Ходьба по залу 2. Бег 2 круга	2 мин  1 мин	Перекат стопы с пятки на носок. Руки согнуты в локтях.
Основная часть	2. Пальчиковая гимнастика: 1. Коза (вытянуть указательный и мизинец правой, затем левой руки). 2. Коза (те же упражнения, но одновременно выполняются пальцами обеих рук). 3. Очки (вытянуть 2 кружка из большого и	7 мин	Пальцы прямые. Сосредотачивать взгляд на руках.

	<p>указательного пальцев обеих рук, соединив их).</p> <p>4.Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы; большой, мизинец и безымянный соединить).</p> <p>5.Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы)</p> <p>Потешка «Белка»: <i>Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке косолапому, Заиньке усатому.</i></p> <p>3. «Дождик» Капля первая упала – кап! - сверху пальцем показывают траекторию ее движения И вторая прибежала – кап! - то же самое Мы на небо посмотрели, - смотрят вверх Капельки кап-кап запели, Намочились лица, Мы их вытирали, - вытирают лицо руками</p>		<p>Сосредотачивать взгляд на ярких предметах в зале.</p> <p>Сосредотачивать взгляд на руках.</p> <p>Дети при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого.</p>
--	--	--	--

<p>Заключительная часть</p>	<p>Туфли – посмотрите – - показывают руками вниз и смотрят</p> <p>Мокрыми стали.</p> <p>Плечами быстро поведем- движения плечами</p> <p>И все капельки стряхнем.</p> <p>От дождя мы убежим, Под кусточком посидим. - приседают</p>	<p>5 мин</p>	<p>Сосредотачивать взгляд на руках.</p>
-----------------------------	--	--------------	---

## Статистическая обработка экспериментальных данных

Таблица 15

## Вариант 3.1(Бег на 10 м, с)

№	До эксперимента		№	После эксперимента	
1	2,60	6,76	1	2	4
2	2,40	5,76	2	2,1	4,41
3	2,60	6,76	3	2	4
4	2,30	5,29	4	2,1	4,41
5	2,80	7,84	5	2,6	6,76
6	2,90	8,41	6	2,5	6,25
7	2,80	7,84	7	2,6	6,76
8	3,10	9,61	8	2,4	5,76
9	2,80	7,84	9	2,6	6,76
10	2,80	7,84	10	2,8	7,84
Сумма	27,1	73,95	Сумма	23,7	56,95
Среднее		2,71	Среднее		2,37
Дисперсия		0,057	Дисперсия		0,087
Станд.отклон.		0,238	Станд.отклон.		0,295
Ошибка		0,075	Ошибка		0,093
Коэф.вариан.		8,775	Коэф.вариан.		12,430
Значение критерия Стьюдента				2,84	

Таблица 16

## Вариант 3.2. (Наклон туловища вперед, см)

№	До эксперимента		№	После эксперимента	
1	10,00	100	1	12	144
2	9,00	81	2	11	121
3	7,00	49	3	13	169
4	6,00	36	4	10	100
5	7,00	49	5	8	64
6	5,00	25	6	10	100
7	2,00	4	7	7	49
8	1,00	1	8	5	25
9	0,00	0	9	6	36
10	3,00	9	10	4	16
Сумма	50	354	Сумма	86	824
Среднее		5,00	Среднее		8,60
Дисперсия		11,556	Дисперсия		9,378
Станд.отклон.		3,399	Станд.отклон.		3,062
Ошибка		1,075	Ошибка		0,968
Коэф.вариан.		67,987	Коэф.вариан.		35,608
Значение критерия Стьюдента				2,49	

Таблица 17

## Вариант 3.3. (Прыжок в длину с места, см)

№	До эксперимента		№	После эксперимента	
1	123	15129	1	125	15625
2	113	12769	2	130	16900
3	110	12100	3	129	16641
4	114	12996	4	120	14400
5	95	9025	5	118	13924
6	80	6400	6	119	14161
7	98	9604	7	115	13225
8	99	9801	8	117	13689
9	84	7056	9	95	9025
10	89	7921	10	94	8836
Сумма	1005	102801	Сумма	1162	136426
Среднее		100,50	Среднее		116,20
Дисперсия		199,833	Дисперсия		155,733
Станд.отклон.		14,136	Станд.отклон.		12,479
Ошибка		4,470	Ошибка		3,946
Коэф.вариан.		14,066	Коэф.вариан.		10,740
Значение критерия Стьюдента				2,63	

Таблица 18

## Вариант 3.4. (Статическое равновесие, с)

№	До эксперимента		№	После эксперимента	
1	7,0	49	1	8	64
2	4,0	16	2	10	100
3	5,0	25	3	9	81
4	5,0	25	4	15	225
5	5,0	25	5	10	100
6	4,0	16	6	6	36
7	1,0	1	7	5	25
8	3,0	9	8	5	25
9	1,0	1	9	4	16
10	2,0	4	10	3	9
Сумма	37	171	Сумма	75	681
Среднее		3,70	Среднее		7,50
Дисперсия		3,789	Дисперсия		13,167
Станд.отклон.		1,947	Станд.отклон.		3,629
Ошибка		0,616	Ошибка		1,147
Коэф.вариан.		52,608	Коэф.вариан.		48,381
Значение критерия Стьюдента				2,92	

Таблица 19

## Вариант 3.5. (Челночный бег 3X10, с)

№	До эксперимента		№	После эксперимента	
1	8,5	72,25	1	7,9	62,41
2	8,7	75,69	2	8,2	67,24
3	8,8	77,44	3	8	64
4	9,0	81	4	8,1	65,61
5	10,0	100	5	8,5	72,25
6	10,5	110,25	6	8,5	72,25
7	11,9	141,61	7	8,7	75,69
8	11,4	129,96	8	8,7	75,69
9	12,3	151,29	9	8,9	79,21
10	11,2	125,44	10	8,8	77,44
Сумма	102,3	1064,93	Сумма	84,3	711,79
Среднее		10,23	Среднее		8,43
Дисперсия		2,045	Дисперсия		0,127
Станд.отклон.		1,430	Станд.отклон.		0,356
Ошибка		0,452	Ошибка		0,113
Коэф.вариаци.		13,977	Коэф.вариаци.		4,224
Значение критерия Стьюдента				3,86	