

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П.Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра Теоретических основ физического воспитания

**Тропин Максим Дмитриевич**

### **МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Развитие произвольности у детей дошкольного возраста, с умеренной степенью умственной отсталости, проживающих в психоневрологическом интернате

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы «Здоровьесберегающие технологии и физическая культура»

### **ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
Доктор педагогических наук, профессор  
Сидоров Л.К.

10.06.19 

Руководитель магистерской программы  
Доктор педагогических наук, профессор  
Сидоров Л.К.

10.06.19 

Научный руководитель  
Кандидат педагогических наук, доцент  
Кондратьев Т.А.

11.06.19 

Обучающийся Тропин М.Д.

11.06.19 

Красноярск 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Теоретико-методологические основы развития произвольности у детей дошкольного возраста с умеренной умственной отсталости, проживающих в условиях психоневрологического интерната</b> .....	8
1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости.....	8
1.2. Особенности развития произвольности у детей с умственной отсталостью.....	17
1.3. Адаптивная физическая культура, как средство развития детей дошкольного возраста с умеренной умственной отсталости.....	25
Выводы по Главе 1.....	35
<b>Глава 2. Методы и организация исследования</b> .....	36
2.1. Цели, задачи и методы исследования.....	36
2.2. Особенности организации жизнедеятельности детей 5-7 лет с умеренной степенью умственной отсталости, проживающих в психоневрологическом интернате.....	46
<b>Глава 3. Экспериментальная работа по развитию произвольности у детей в условиях</b> .....	57
3.1. Реализация условий развития произвольности у детей 5-7 лет с умеренной умственной отсталостью.....	57
3.2. Результаты экспериментальной работы.....	63
Выводы по 3 главе.....	72
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	73
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	76
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ А (обязательное)</b> .....	85
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ Б (обязательное)</b> .....	86
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ В (рекомендуемое)</b> .....	87
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ Г (рекомендуемое)</b> .....	88

## ВВЕДЕНИЕ

Умственная отсталость – это стойкое необратимое нарушение психического, интеллектуального развития, которое связано с наличием органического повреждения коры головного мозга. Следствием умственной отсталости для развития ребенка являются отчетливые выраженные отклонения, обнаруживающиеся во всех видах его психической деятельности, особенно – познавательной, физической, эмоциональной и регулятивной.

У ребенка с особыми образовательными потребностями возникают трудности в общении с окружающим миром, он не всегда в состоянии адекватно воспринять социальные нормы и требования, у него возникают трудности в социальной коммуникации, что предопределяет необходимость своевременной психологической поддержки и педагогической работы.

Проблема развития произвольности детей с умеренной степенью умственной отсталостью является очень интересной и неоднозначной. Выделяется, как минимум, два подхода к раскрытию сущности этого понятия. Первый из них рассматривает произвольность (и волю) в контексте проблемы сознания, второй — в контексте проблемы мотивации.

Произвольность в дошкольном возрасте исследователями рассматривается, как возрастающее умение детей управлять собой, уменьшение роли взрослого в системе личных выборов и произвольной регуляции [Репина]. Понятие «произвольность» многие ученые трактуют как управление поведением в соответствии с определенными представлениями, правилами, нормами, образцами, выработанными обществом, одну из форм волевого поведения, качественную характеристику саморегуляции поведения и деятельности ребенка [Л.И. Божович, А.В. Запорожец, В.А. Иванников, Д.Б. Эльконин].

В психолого-педагогической литературе проблема формирования навыков у детей с нарушением интеллекта отражена достаточно полно (Г.Г. Зак, В.Ю. Карвялис, Е.Л. Ковалева, В.В. Коркунов, В.Ф. Мачихина, С.Л. Мирский, Н.П. Павлова, В.А. Пашков, Б.И. Пинский, В.И. Лубовский, Н.Б.

Лурье и др.). Вместе с тем в специальной литературе недостаточно внимания уделено формированию произвольности у детей дошкольного возраста с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Кроме того, проблема формирования произвольности детей дошкольного возраста с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является актуальной для специальной педагогики, как в теоретическом, так и в практическом плане.

Средством увеличения работоспособности, овладения ребенком жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками, стабилизации психоэмоционального состояния, повышения познавательной и коммуникативной деятельности и повышения качества жизни в целом может выступать адаптивное физическое воспитание. Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями оказывает существенное воздействие на развитие личности. Средствами адаптивной физической культуры вносится значительный вклад в формирование произвольности и саморегуляции, умение ребенка строить свое поведение и деятельность в соответствии с предлагаемыми образцами и правилами, осуществлять планирование, контроль и коррекцию выполняемых действий.

Необходимость использования в работе с детьми с умеренной степенью умственной отсталости адаптивной физической культуры обусловлена тем, что занятия способствуют развитию психомоторики у детей данной категории через более сохранную у них моторную сферу. Занятия по адаптивной физической культуре обеспечивают развитие нервной регуляции двигательного акта, что способствует формированию произвольности в движении, двигательные акты становятся целенаправленными и скоординированными.

Изучение программ и программно-методических материалов по обучению и воспитанию детей с умственной отсталостью показало их преимущественную односторонность и отсутствие комплексного подхода по формированию произвольности, именно у детей с умеренной степенью умственной отсталости. Так как механизм формирования произвольности весьма сложен, так как от ребенка требуется определенный уровень развития

внимания, подражания, восприятия, мышления. Как правило, программы рассчитаны на детей с легкой степенью умственной отсталости.

Одна из центральных задач стационарных учреждений социальной защиты для детей (психоневрологический интернат) – обеспечить каждому ребенку максимальный уровень физического, умственного и нравственного развития в соответствии с его индивидуальными особенностями; организовать учебно-воспитательную работу, направленную на коррекцию, компенсацию и предупреждение вторичных отклонений в развитии и подготовке детей к дальнейшей жизни с учетом индивидуальных возможностей каждого ребенка. Адаптивная физическая культура выступают тем средством, которое способствует развитию произвольности у детей дошкольного возраста 5-7 лет с умеренной умственной отсталостью.

В связи с этим, **проблема** отсутствия эффективных психолого-педагогических технологий развития произвольности детей 5-7 лет с умеренной умственной отсталостью, проживающих в психоневрологическом интернате определила **тему исследования** «Развитие произвольности у детей дошкольного возраста, с умеренной степенью умственной отсталости, проживающих в психоневрологическом интернате».

**Объект исследования:** процесс развития произвольности у детей дошкольного возраста 5-7 лет с умеренной степенью умственной отсталости, проживающих в психоневрологическом интернате.

**Предмет исследования:** адаптивная физическая культура как средство развития произвольности у детей дошкольного возраста 5-7 лет с умеренной степенью умственной отсталости, проживающих в психоневрологическом интернате.

**Цель исследования:** изучить влияние адаптивной физической культуры как средства развития произвольности у детей дошкольного возраста 5-7 лет с умеренной степенью умственной отсталости, проживающих в психоневрологическом интернате, на основе полученных данных разработать образовательную программу.

**Гипотеза исследования:** Предполагается что формирование и развитие произвольности у детей дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости, проживающих в психоневрологическом интернате, будет протекать более эффективно при следующих условиях:

- четкое предъявление требований и правил на занятиях;
- организация разнообразных видов активности на занятиях адаптивной физической культурой, в которых детям необходимо выполнять действия по правилам, предлагаемым педагогом;
- включение в коррекционно-развивающий процесс разнообразных форм поддержки внимания (свисток, бубен, музыкальные композиции), которые будут способствовать расширению спектра восприятия, идентификации и реагирования детей на эти формы.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа психолого-педагогической литературы конкретизировать сущность и специфику развития произвольности у детей дошкольного возраста, с умеренной степенью умственной отсталости, проживающих в психоневрологическом интернате, средствами адаптивной физической культуры;
2. Разработать диагностический инструмент измерения особенностей развития произвольности у детей дошкольного возраста с умеренной степенью отсталости;
3. Разработать и апробировать образовательную программу с комплексами упражнений, сюжетно – ролевыми играми, направленную на успешное развитие произвольности у детей дошкольного возраста с умеренной умственной отсталостью;

Практико-ориентированное исследование, по заказу работодателя (администрации Краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Психоневрологический интернат для детей «Родничок» п.г.т. Большая Мурта) по развитию произвольности у детей дошкольного возраста с умеренной умственной отсталостью, проживающих в психоневрологическом интернате проводилось в три этапа.

1 этап - изучение и анализ литературы по проблеме исследования, формулирование цели и задач исследования, объекта и предмета исследования, постановка гипотезы;

- составление плана исследования, подбор методик.

2 этап - разработка индивидуальных программ развития по адаптивной физической культуре;

- разработка и апробация основной образовательной программы по адаптивной физической культуре, которая будет включать в себя элементы:

- речевого сопровождения в игровые виды деятельности;

- кинезеологические упражнения;

- танцевально – двигательных упражнений;

- здоровьесберегающие технологии.

3 этап - мониторинг развития произвольности у детей дошкольного возраста 5-7 лет с умеренной степенью умственной отсталости;

- обработка и систематизация материала, обработка полученных результатов, проверка гипотезы.

При выполнении данной работы использовались различные **методы исследования:**

- теоретический анализ и обобщение данных психолого-педагогической литературы;

- включенное наблюдение;

- педагогический эксперимент.

- методы математической обработки.

**Научная новизна** заключается в следующем: проанализированы особенности психического развития детей дошкольного возраста с умеренной умственной отсталостью, систематизированы различные направления коррекционно-развивающей работы на занятиях адаптивной физической культурой, способствующие развитию произвольности.

**Практической значимостью исследования является:** разработка и внедрение образовательной программы по адаптивной физической культуре,

которая будет способствовать развитию произвольности у детей дошкольного возраста с умеренной умственной отсталостью.

**Экспериментальной базой** проводимого исследования является Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания "Психоневрологический интернат для детей "Родничок", сокращенное наименование - КГБУ СО «Психоневрологический интернат для детей «Родничок».

**Достоверность и надежность результатов** исследования обеспечиваются апробацией и обсуждением результатов исследования на 3 Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе». Где были отмечены дипломом за 3 место, публикацией результатов исследования в научной печати, внедрением разработанных материалов в практику работы психоневрологического интерната, чем свидетельствует акт о внедрении от работодателя.

Диссертация состоит из 120 листов печатного текста в которые входят:

- введение;
- первой главы «Теоретико-методологические основы развития произвольности у детей дошкольного возраста с умеренной умственной отсталости, проживающих в условиях психоневрологического интерната»;
- второй главы «Методы и организация исследования»;
- третьей главы «Экспериментальная работа по развитию произвольности у детей дошкольного возраста, с умеренной умственной отсталостью проживающих в условиях психоневрологического интерната»;
- заключения;
- списка использованных источников;
- 4 приложения, 2 обязательных и 2 рекамендованных.

# **1. Теоретико-методологические основы развития произвольности у детей дошкольного возраста с умеренной умственной отсталости, проживающих в условиях психоневрологического интерната**

## **1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости**

Умственная отсталость, трактуемая как состояние, характеризующееся значительными ограничениями, как в интеллектуальной деятельности, так и в адаптивном поведении, охватывающем множество повседневных практических навыков (определение, предлагаемое американской ассоциацией AAID[14]) является видом интеллектуальных нарушений. Дети с интеллектуальными нарушениями составляют самую многочисленную группу детей с отклонениями в развитии (более 2% от общей детской популяции). Несмотря на приведенное нами определение, понятие «умственная отсталость» является достаточно обобщенным понятием, включающим стойкие нарушения интеллекта, т.е. разные клинические формы интеллектуального недоразвития. Этиология умственной отсталости неоднородна: причиной нарушения может быть наследственность, органические экзогенные повреждения организма в период раннего онтогенеза и пр.

Умственная отсталость является предметом исследования не только медицинской науки и практики, психиатрии и пр., но и психологии, педагогики, в частности – специальной и коррекционной. Эта проблема многоаспектна и исследуется различными направлениями научного знания. Рассмотренное нами определение умственной отсталости уже указывает на этот аспект: делается акцент на вопросы адаптации и социализации лиц с разной степенью интеллектуальной недостаточности (т.е. определяется не только клиническая направленность нарушения, но и психолого-педагогическая).

Современные исследователи подчеркивают значение вклада Л.С. Выгодского в изучение детей с умственной отсталостью [15]. Он сформулировал ряд важных положений, касающихся:

- системности строения психики человека, в силу чего нарушение одного из звеньев существенно изменяет функционирование всей системы;
- выделения зон актуального и ближайшего развития ребенка;
- идентичности основных факторов, обуславливающих психическое развитие в условиях онтогенеза и дизонтогенеза;
- выделения в развитии умственно отсталого ребенка первичных и вторичных отклонений и, соответственно, определения важнейших направлений коррекционной учебно-воспитательной работы;
- изменения у ребенка с умственной отсталостью соотношения между аффектом и интеллектом.

В специальной педагогике и смежных с ней научных областях выделяются клинические формы умственной отсталости:

- олигофрения (стойкое недоразвитие сложных форм познавательной деятельности, возникающее на ранних этапах онтогенеза, текущего болезненного процесса при ней не наблюдается);
- деменция (нарушение сформировавшегося интеллекта, которое может сопровождаться текущим нервно-психическим заболеванием), а также различные ее степени (стадии) по тяжести дефекта на уровне социальной адаптации (Рисунок 1):



Рисунок 1 - Степени умственной отсталости у детей

Умеренная степень умственной отсталости (выраженная дебильностью, легкой имбецильностью), являющаяся предметом нашего исследования в

своей основе имеет стойкую недостаточность познавательной деятельности, которая отражается, прежде всего, на интеллекте[15].

Познавательная сфера дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости характеризуется глубоким недоразвитием – это касается всех психических познавательных процессов. Исследователи «умственной отсталости», акцентируют внимание на нарушениях познавательной сферы ребенка. Так, умственная отсталость – это «выраженное, необратимое системное нарушение познавательной деятельности, которое возникает в результате диффузного органического повреждения коры головного мозга»[62, с. 24]. Познавательное развитие в общем виде характеризуется такими признаками. (Рисунок. 2)[24]



Рисунок 2 - Познавательное развитие дошкольника с умеренной степенью умственной отсталости

У дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости позже, чем у большинства нормально развивающихся детей формируется произвольное запоминание, при этом преимущество преднамеренного запоминания выражено не так ярко, как у большинства детей. По

наблюдениям Л.В. Занкова и В.Г. Петровой, слабость памяти умственно отсталых дошкольников проявляется в трудностях не столько получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения, и в этом их главное отличие от большинства детей[9]. Основные «ядерные» свойства памяти (согласно теории Л.С. Выготского)умственно отсталых детей: замедленный темп усвоения нового, непрочность сохранения и неточность воспроизведения[62].

Произвольное внимание у исследуемой категории дошкольников крайне неустойчиво, они очень отвлекаемы, не способны надолго сосредоточиться. Неустойчивость внимания затрудняет достижение любой поставленной цели и даже игровую деятельность. Взрослому требуется много усилий, чтобы увлечь таких детей совместной деятельностью, что создает дополнительные трудности при овладении навыками, элементами самообслуживания и пр. Регулирующая роль когнитивных процессов в поведении снижена. Поведенческий репертуар ограничивается необходимостью удовлетворения актуальных потребностей.

Таким образом, процессы саморегуляции (понимаемые не только как способность, присвоения опыта, но и как целенаправленная активность самого субъекта, его самодвижение, саморазвитие) и произвольность у дошкольников с умеренной умственной отсталостью развиты крайне слабо: дети с умеренной умственной отсталостью обладают инфантильными чертами, недостаточно у них развито целеполагание, они обладают повышенной внушаемостью и стремятся уйти от ответственности. Их эмоционально-волевая сфера – незрела, самооценка – неадекватна. Дошкольники с умеренной умственной отсталостью не умеют вести себя в соответствии с требованиями ситуации.

Трудности в саморегуляции дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости детерминируют их сложности преодолению трудностей в различных видах деятельности, вследствие чего они не могут быть активными субъектами собственной деятельности и поведения. Такие дошкольники с трудом подчиняются указаниям взрослого, не умеют

планировать свои действия, не соблюдают моральные нормы и правила поведения, оказываются неспособны сосредоточиться на каком-нибудь деле и довести его до конца. Их поведение нельзя назвать дисциплинированным, организованным.

Несформированные процессы саморегуляции и произвольности дошкольников умеренной степенью умственной отсталости являются важнейшей педагогической проблемой таких детей, затрудняющей процессы социализации, социальной адаптации.

Речь дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости имеет свои особенности, обусловленные глубоким недоразвитием познавательной деятельности:

- замедленные темпы формирования связной речи;
- малоразвернутость, фрагментарность;
- краткость и сжатость связных высказываний.

В литературе нередко обозначается проблема формирования связной речи у данной категории детей. Дети с умеренной степенью умственной отсталости длительное время задерживаются на этапе вопросно-ответной и ситуативной речи. В процессе связного высказывания такие дети нуждаются в постоянном руководстве со стороны взрослого, в систематической помощи в виде вопросов и подсказок[26].

Речевые нарушения у дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости характеризуют также импрессивную и экспрессивную, устную и письменную речь. Устная речь, к примеру, очень примитивна и бедна по содержанию и по своему внешнему выражению. Импрессивная речь дошкольников данной категории характеризуется недостаточностью дифференциации речеслухового восприятия и неразличимостью смысла отдельных слов. Экспрессивная речь таких детей обладает полиморфными нарушениями звукопроизношения, бедностью лексики, несформированностью грамматического строя речи, речевой инактивностью и пр.[33]. Дефекты речи у таких детей нередко сочетаются, речевая патология является сложной.

Словарный запас дошкольников с умеренной отсталостью очень ограничен; причина тому – специфика познавательной деятельности таких детей, ограниченность их представлений об окружающем мире, трудности осознания явлений, свойств и закономерностей окружающей действительности. Активный словарь беден, семантика слов расплывчата; зачастую используются слова, не несущие никаких значений; применяется узкий круг хорошо знакомых слов, значение которых при этом неоправданно расширяется или сужается. Недостаточно развиты процессы обобщения; используются многочисленные вербальные замены; нарушен процесс тематического отбора и семантического выбора слов при порождении речевого высказывания[27; 33].

Речевые нарушения дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости сказываются на их коммуникациях: в общении такие дети ограничиваются выражением своих элементарных нужд и ощущений. Вообще проблему нарушений общения у аномальных детей поднимал еще Л.С. Выготский (обоснование: дефект аномального ребенка (физический или интеллектуальный) создает почву для возникновения препятствий в формировании и развитии общения детей и их отношений с окружающими, в установлении более широких связей) Л.С. Выгодский даже использует понятие «социальный вывих»: биологическая неполноценность центральной нервной системы детей с умственной отсталостью обуславливает их малоуспешное взаимодействие с социальной средой.[5; 10; 59].

Социальное развитие дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости характеризуется также отсутствием подражательных способностей, несформированностью навыков ориентированного поведения в социуме. Как мы отмечали ранее, им очень сложно вступить в межличностный контакт (особенно с новыми людьми); при этом они зачастую проявляют агрессию, негативизм, отказываются сотрудничать с взрослым и прочее[24]. Общение ребенка с нормально развивающимися сверстниками также затруднено – его не принимают в игру, так как он не

умеет играть. Он становится отверженным в среде сверстников и вынужден играть с младшими детьми[11].

Анализ проблемы межличностного общения дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости выявил факт присущих им нередких проявлений агрессии. Среди исследователей существуют различные мнения о причине и характере агрессии умственно отсталых детей, которые представлены на рисунке 3[53]:



Рисунок 3 - Представления отечественных исследователей о причине и характере агрессии умственно отсталых детей.

Социальные способности дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости нарушены, равно как и иные способности, включенные в адаптивное поведение ребенка: концептуальные (понятийные, абстрактные) – язык и грамотность, понятия денег, времени, чисел и пр. и практические: повседневная забота о себе, забота о здоровье, безопасность, использование телефона и пр.[14].

Дети с умеренной степенью умственной отсталости с трудом и в недостаточной степени овладевают навыками самообслуживания, нуждаются в стабильности окружающей среды и предъявляемых к ним требований. В частности, нами отмечены исследования социально-бытовых навыков дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости[4, 12, 60].

Дошкольники с умеренной степенью умственной отсталости имеют трудности в двигательной деятельности: так, например, эмпирическое исследование Д.М. Правдова и пр.[41] показало, что сложные двигательные операции (действий) требуют более долгой ответной реакции у таких детей: длительность ответной реакции у них больше в 2-3 раза по сравнению с детьми, не имеющими отклонений в развитии. Данная особенность, безусловно, должна быть отражена в педагогическом процессе-дошкольникам с умеренной степенью умственной отсталости не рекомендован большой объем материала, чем при занятиях со здоровыми детьми.

При всех вышеописанных дефектах эмоциональная сфера дошкольника с умственной отсталостью при этом страдает в меньшей степени – дети с умственной отсталостью способны чувствовать симпатию и неприязнь, радость и горе, печаль, и веселье[62]. Однако исследователи отмечают то, что эмоции таких детей все же недифференцированы, не соответствуют тому, что их вызвало, а интенсивность эмоциональной реакции значительно превышает адекватную. Передача эмоций затруднена из-за плохой сформированности жестикуляции и мимики. Существуют значительные трудности в интерпретации эмоциональных состояний окружающих людей. Существенные затруднения есть и в формировании высших чувств (нравственных, эстетических); чувство ответственности отсутствует. Настроение, как правило, неустойчиво[14].

Следствием нарушений в познавательной сфере, в речи и пр. дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости является замедленное и плохое усвоение новых знаний и умений. С.Я. Рубинштейн причину такой закономерности видит в свойствах нервных

процессов. Замыкательная функция коры головного мозга у таких детей слаба, что детерминирует малую величину объема и замедленность темпа формирования новых условных связей, а также их непрочность (что влияет также и на слабость процессов саморегуляции и произвольности дошкольников с умеренной умственной отсталостью). Отметим и то, что ослабление активного внутреннего торможения, которое обуславливает недостаточную концентрированность очагов возбуждения, приводит к тому, что воспроизведение новой информации многими умственно отсталыми детьми отличается крайней неточностью. Например, усвоив содержание рассказа, они при его воспроизведении могут привести некоторые вымышленные либо заимствованные из другого рассказа детали [46]. Процесс обучения новым навыкам (например, социально-бытовым) требует большого количества упражнений.

Нельзя не отметить и то, что умственно отсталые дети все же способны к позитивным изменениям, чему будет способствовать целенаправленное воспитание и обучение. При этом важно, что процессы воспитания и обучения начались еще в дошкольном возрасте: если ребенок не получил в детском саду специальной психолого-педагогической помощи, он оказывается не готовым к школьному обучению.

Итак, умственная отсталость – это состояние, характеризующееся значительными ограничениями как в интеллектуальной деятельности, так и в адаптивном поведении, охватывающем множество повседневных практических навыков – данное понятие является предметом исследования как в клиническом подходе (медицина, психиатрия и пр.), так и в психолого-педагогическом подходе (психология, педагогика, их специальные и коррекционные отрасли), объединяясь в интегративный подход.

Анализ литературы показал, что дошкольники с умеренной степенью умственной отсталости обладают недоразвитием познавательной и прочих сфер личности, в частности, психологическими характеристиками таких детей являются:

-слабо развиты произвольные память и внимание;

-неустойчивость познавательных психических процессов;

-неразвитые процессы саморегуляции и произвольности: такие дети обладают инфантильными чертами, неразвитым целеполаганием и планированием деятельности, повышенной внушаемостью и стремлением уйти от ответственности, неадекватной самооценкой, неорганизованностью, недисциплинированностью и пр.;

-значимые нарушения речевой сферы (замедленные темпы формирования связной речи, малоразвернутость, фрагментарность, примитивность, краткость и сжатость высказываний, полиморфные нарушения звукопроизношения, бедность лексики, несформированность грамматического строя речи, речевая инактивность и т.д.), что позволяет говорить о серьезных речевых патологиях;

-нарушения в коммуникативных взаимодействиях: в общении такие дети имеют сложности с овладением межличностным контактом, ограничиваются выражением своих элементарных нужд и ощущений, нередко проявляют агрессию и негативизм и т.д., что затрудняет процессы социализации таких детей;

-нарушения эмоциональной сферы: недифференцированность эмоций при их высокой интенсивности, трудности в передаче эмоций (причина плохая сформированность жестикуляции и мимики), трудности в интерпретации эмоциональных состояний окружающих людей и т.д.

На основе психологических характеристик дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости мы сделали вывод об их педагогических характеристиках: замедленное и плохое усвоение новых знаний и умений, необходимость использования множества повторений, трудности в освоении детских видов деятельности и пр. Однако умственно отсталые дети все же способны к позитивным изменениям, чему будет способствовать целенаправленное воспитание и обучение.

## **1.2 Особенности развития произвольности у детей с умственной отсталостью**

В психологии под произвольностью понимают конкретную мотивационную функцию (впрочем, такое определение данного понятия не является единственным).

Федеральным закон «Об образовании в Российской Федерации», приняты Государственной думой Российской федерации 21.12.2012г. требует, чтобы ребенок дошкольного возраста должен быть готов к обучению в школе. Произвольность рассматривается в нем как компонент или условие готовности ребенка к занятиям.

В Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской федерации 17.10.2013г. предусматривает, в целевых ориентирах на этапе завершения дошкольного образования требования в части сформированности волевых характеристик «ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками...»[43].

Н.И. Гуткин считает, что низкий уровень развития произвольности в движениях и поведении может сказаться на успешном обучении ребенка в школе[7]. Произвольность в движениях и поведении может включать в себя несколько позиций:

- умение контролировать ребенком свою двигательную активность;
- умение действовать по инструкции и указанию взрослого;
- умение принимать правила во всех видах деятельности;
- умение выполнять действия по образцу;
- умение выполнять сложные двигательные действия под руководством педагога.

Таким образом, следствием несформированной произвольности могут быть трудности в обучении, проявляющиеся в импульсивности, хаотичности

действий, что может привести к школьной, а в дальнейшем и к социальной дезадаптации[29].

Произвольность в дошкольном возрасте большинством исследователей рассматривается, как возрастающее умение детей управлять собой, уменьшение роли взрослого в системе произвольной регуляции[4]. Подобное мнение о понятии «произвольность» высказывают многие ученые (Л.И.Божович, А.В.Запорожец, В.А.Иванников, Д.Б.Эльконин и др.), понимая под ним управление поведением в соответствии с определенными представлениями, правилами, нормами, образцами, выработанными обществом, одну из форм волевого поведения, качественную характеристику саморегуляции поведения и деятельности ребенка[3;13; 18; 45; 61].

О.А. Карабанова также определяет произвольность дошкольника как умение ребенка строить свое поведение и деятельность в соответствии с предлагаемыми образцами и правилами, осуществлять планирование, контроль и коррекцию выполняемых действий»[20].

В статье Е.Ю. Кутыревой произвольность понимается как «психические процессы или формы поведения, находящиеся под контролем (под управлением) со стороны коры головного мозга, которые считаются анатомо-физиологическим образом связанными с волей, сознанием и мышлением человека»[28, с. 62], т.е. отмечается связь произвольности ребенка с его познавательными процессами. В обобщенной форме произвольность поведения можно рассматривать как сознательную активность индивида, приведение собственных внутренних резервов в соответствие с условиями внешней среды для достижения значимой цели.

Произвольность поведения рассматривается Н.В. Финогеновой и Д.В. Решетовым как самостоятельное обеспечение ребенком адекватности собственных действий и поступков, их соответствия принятой программе, требованиям определенных принципов и правил[56].

Проявлением произвольности в поведении ребенка, по мнению Е.Е. Сапоговой, будет, к примеру, преднамеренное заучивание стихотворения, способность преодолеть непосредственное желание, отказаться от

привлекательного занятия, игры ради выполнения поручения взрослого, оказание помощи маме, способность преодолеть боязнь (войти в темную комнату, в кабинет стоматолога и т. д.), преодолеть боль, не заплакать при обиде, ушибе и пр.[48]. Все эти проявления являются только начальными элементами произвольности.

Е.О. Смирнова акцентирует внимание на необходимости различения воли и произвольности: если волевое действие направлено вовне, на предмет внешнего мира (на его достижение или преобразование), то произвольное действие направлено на себя, на средства овладения своим поведением[50].

Таким образом, анализ литературных источников показал, что произвольность рассматривается разными авторами по-разному и в разных терминах. Однако можно выделить, как минимум, два подхода к раскрытию сущности этого понятия. Первый из них рассматривает произвольность (и волю) в контексте проблемы сознания, второй – в контексте проблемы мотивации.

В детской психологии развитие произвольности рассматривается как основная и центральная линия развития личности ребенка.

Несмотря на важность данной проблемы, ее актуальность применения на практике в воспитании детей, интерес к развитию произвольности в детской психологии в последнее время снизился. Это связано с нечетким понятием «произвольности» и с разным пониманием этого определения. Произвольность понимается и как произвольные движения, и как действия по инструкции, и как целеполагание, и как соподчинение мотивов, и как опосредованность правилами и образцами, и как произвольность познавательных процессов (восприятие, мышление, память, воображение, внимание), и как соблюдение моральных норм и пр. Неясным является, почему эти разные направления обозначаются одним термином. Поэтому развитие произвольного поведения является психолого-педагогической проблемой, которая включена в разные разделы психологии: с одной

стороны – в становление мотивационно-потребностной сферы, с другой – в развитие познавательных процессов. Исходя из этого, главная задача, поставленная еще Л.С. Выгодским, - определить главные стадии или ступени, через которые проходит развитие детской воли остается до сих пор нерешенной и по-прежнему актуальной[6].

Основной характеристикой произвольности в движениях и поведении является осознанность или сознательность. Чтобы управлять своими действиями, как в поведении, так и в движениях, необходимо, чтобы ребенок это действие или движение осознавал и чувствовал, т.е. знал об этом действии все (так как ребенок не может управлять тем, чего он не знает и не понимает). Произвольное выполнение двигательных действий отличается от непроизвольного тем, что ребенок сознательно, под управлением волевых качеств, старается выполнить их самостоятельно и может контролировать эти двигательные действия. Признание осознанности как сущностной характеристики произвольности (движений, внешних и внутренних действий, состояний) предполагает особый подход к изучению ее онтогенеза, в центре которого должно находиться исследование развития сознания и самосознания ребенка.

Д.И. Фельдштейн отмечает дефицит произвольности в умственной и в двигательной сфере дошкольников[55], вследствие чего объектом педагогического анализа является и проблема развития произвольности. Д.А. Леонтьев отмечает, что развитие произвольности заключается в овладении ребенком норм и правил поведения, чтобы ребенок смог самостоятельно регулировать свою деятельность в окружающем мире (саморегуляция деятельности), что приведет к целенаправленному развитию личности ребенка. Также развитие произвольного поведения связано с совершенствованием и дифференциацией мотивационной сферы (произвольное действие при этом характеризуется тем, что содержание мотива и цели в нем не совпадает, а потому выполнение такого действия возможно только при наличии отношения мотива к цели, оно и является

отличительным признаком произвольного поведения)[31].

С развитием мотивационной сферы связывала развитие воли и Л.И. Божович, которая выделяла способность вести себя независимо от обстоятельств, руководствуясь лишь собственными целями, качестве главной характеристики воли и произвольности. Она полагала, что причиной развития произвольности является формирование устойчивой иерархии мотивов, которая делает личность независимой от ситуативных влияний[3, с. 28].

По мнению Л.С Выгодского, произвольность не нужно искать внутри ребенка, это является индивидуальной деятельностью самого ребенка. Решение проблем развития произвольности лежит в совместной деятельности ребенка и взрослого[6].

Схожее мнение имеет Е.О Смирнова, которая определяет развитие произвольности в раннем онтогенезе как процесс, который осуществляется в совместной деятельности взрослого и ребенка, а не в индивидуальной жизни ребенка[50].

Следовательно, развитие произвольности у ребенка дошкольного возраста должно происходить только в совместной деятельности с взрослым. Д.Б. Эльконин постоянно описывал становление у ребенка личного поведения и считал, что его развитие приводит к формированию произвольных действий и поступков: «когда действие становится опосредствованным нормами и правилами поведения»[61].

В подавляющем большинстве литературных источников в качестве главной характеристики, которая раскрывает сущность понятия воли и произвольности у человека, называется осознанность или сознательность в поведении. Можно привести большое количество определений, в которых сознательность является основным качеством волевого и произвольного действия.

А.В. Запорожец, основываясь на мысли И.М. Сеченова, выдвинул гипотезу о том, что произвольные движения человека превращаются

впроизвольные благодаря тому, что они становятся ощущаемыми, т.е. осознаваемыми[13].

М.И. Лисина в своем оригинальном генетическом исследовании подтвердила эту гипотезу: так, было выявлено, что условиями возникновения корковых процессов, в результате которых произвольные вазомоторные реакции превращаются в произвольные, является изменение их жизненного значения, сочетание их с таким подкрепляющим агентом, с которым они ранее не были связаны, а также необходимость словесной инструкции и самоинструкции для осуществления этих реакций, что и составляет высшую, специфически человеческую ступень в развитии произвольности[34]. Этот эксперимент остается главнейшим в советской психологии по превращению произвольных реакций в произвольные через целенаправленное формирование ощущений или осознанности собственных движений.

В совместной деятельности взрослый выступает для ребенка не только как основной источник средств и способов деятельности, но и как носитель всех смысловых и мотивационных уровней, которых у ребенка еще нет, но со временем ребенок может их освоить.

Обучение должно осуществляться не только через подражание. В работу при формировании произвольности включаются другие механизмы работы с ребенком (вовлечение, внушение), эта деятельность должна быть не только активным усвоением материала ребенком, но и активной работой со стороны взрослого; при этом у ребенка должны развиваться формы собственных мотивов и смыслов.

Можно сделать вывод о том, что роль взрослого при развитии волевых качеств у ребенка дошкольного возраста очень важно, как и важно развитие произвольности в движениях.

Произвольные движения формируются под внедрением в процесс обучения специальных средств, которые в дальнейшем будут использоваться ребенком. Обучение произвольности главным образом поддается тренировке; все это впоследствии может привести к овладению ребенком своим

поведением. Поэтому развитие произвольности следует формировать на самых ранних этапах жизни ребенка (дошкольный возраст), так как все психические процессы в этом возрасте находятся в стадии интенсивного развития. Все вышесказанное непременно повлияет на восприятие окружающего мира, в первую очередь на коммуникативные качества, которая будет проявляться в коллективной деятельности у ребенка.

Исходя, из этого можно сказать, что развитие воли и произвольности в движениях и поведении предполагают разное участие взрослого. Различия проявляются в следующем:

1. Волевое выполнение действий всегда является инициативным: его побуждение должно исходить от самого ребенка. Цель и задача произвольного действия могут задаваться извне, взрослым, и лишь приниматься или не приниматься ребенком.

2. Произвольное действие всегда является опосредствованным, и его формирование требует введения определенных средств, которые впоследствии будут сознательно использоваться самим ребенком. Волевое действие может быть непосредственным, т. е. осуществляться по сильному непосредственному побуждению.

3. Произвольность поддается тренировке, обучению, которое может привести к овладению ребенком своим поведением. Можно полагать, что в этой сфере действуют другие механизмы (вовлечение, внушение, «заражение», сопереживание), которые предполагают не только «активность присвоения» со стороны ребенка, но и «активность отдачи» (т. е. субъективную включенность) со стороны взрослого.

Таким образом, при организации занятий по физической культуре необходимо сделать акцент на развития произвольности детей с умственной отсталостью. Поскольку у детей с умственной отсталостью наблюдается задержка психического развития, процесс становления осознанного поведения и способность регулировать свои действия не сформированы.

Вследствие вышесказанного у таких детей не сформирована потребность для обучения в школе. Они не могут регулировать свои поступки, поведение, мотивы и побуждения, т.е. у детей не возникает желания в обучении, которое предполагает соблюдение правил школы. Отметим также и то, что произвольность в поведении охватывает различные стороны личности ребенка. Это проявляется в поведении, саморегуляции, в произвольности психических процессов, развитии памяти и внимания.

Если ребенок управляет своим поведением, значит, у него развита произвольность поведения, это связано с развитием лобных долей в коре головного мозга. У детей с умственной отсталостью слабо развиты лобные доли, что является причиной их проблем с произвольностью.

Из всего вышесказанного мы можем предположить, что работа по формированию физических способностей у дошкольников с умственной отсталостью будет являться средством развития у них произвольности: так, когда дети выполняют (разучивают) сложные физические действия, они учатся воспроизводить осмысленную, сложную, многокомпонентную и целенаправленную последовательность действий, т.е. они, учатся осмысленно управлять своими действиями, осознавать свои действия, планировать их последовательность и т.д. – следовательно, у них формируется произвольность движений, которую можно закреплять и переносить в другие сферы деятельности.

Рассматривая развитие произвольности в движениях и поведении у детей дошкольного возраста, можно сказать, что дети часто выполняют эти действия неосознанно. Это происходит, когда ребенок выполняет какие-либо действия в свободной деятельности с предметами и без них: игра с кубиками, катание машинок, игра с куклами. Они не могут дать себе отчет для чего и почему они это выполняют; все действия, которые выполняют дети как бы проходят мимо их сознания, у этих действий нет ни цели, ни задач, которые бы ребенок хотел решить. Если спросить у ребенка – для чего ты это сделал,

ответа на этот вопрос мы не услышим. Ребенок не знает и не замечает, что выполнял, т.к. находился в ситуации, которую не осознавал и не видел себя со стороны в тех действиях, которые выполнял.

Поэтому можно сказать что, для развития произвольности в движениях и поведении у детей дошкольного возраста, мы должны, прежде всего, подумать о том, как педагог может помочь детям в осознании своих двигательных действий и поведении, ребенок должен понимать для чего он выполняет двигательные действия и что они ему дадут.

### 1.3 Адаптивная физическая культура как средство развития детей дошкольного возраста с умеренной умственной отсталости

В предыдущем параграфе мы отмечали наличие двигательных нарушений у детей дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости.

Так, в двигательной сфере такие дети примерно на 1–3 года отстают от здоровых детей того же возраста. У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность выявляется в 90–100 % случаев[2]. Основным нарушением является расстройство координации движений, а именно точности движений в пространстве, ритма движений, дифференцировки мышечных усилий, пространственной ориентировки, равновесия. Такие дети также отстают от сверстников и в развитии по ряду физических качеств (рис. 4)[17]:



Рисунок 4 - Отставание детей с умственной отсталостью по физическим качествам

Значительное отставание физического развития детей с умеренной степенью умственной отсталости объясняется тем, что сила, возбудимость и подвижность нервных процессов у них значительно снижены. Недоразвита и произвольность умственно отсталых детей в деятельности, что обусловлено трудностями образования новых, сложнорефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения, связанными с уменьшением силы основных нервных процессов, нарушением их подвижности, иррадиации возбуждательного и тормозного процесса. Вследствие вышесказанного крайне важным обучению основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков, развитие физических способностей и пр., а также развитие произвольности. При этом, как отмечает О.Г. Гученко, специфика характеристик моторики умственно отсталых детей вызывает затруднения при выполнении или изменении движений по словесной инструкции[8], вследствие чего физическое воспитание таких детей также должно иметь свои особенности.

Итак, интеллектуальная недостаточность, сочетающаяся с нарушениями в двигательной сфере, ставит перед педагогами не только задачи интеллектуального развития (по возможности), но и задачи развития моторики, координации, внимания, подвижности психических процессов, укрепления общего соматического состояния детей[23, 25, 54].

Вышесказанные задачи способна выполнять адаптивная физическая культура.

Понятие «адаптивная физическая культура» является широким термином, охватывающим «комплекс мер оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к среде людей с ограниченными возможностями здоровья, а также предполагающее преодоление различных психологических барьеров, которые могут мешать ощущению полноценности жизни и осознанию собственной ценности и значимости» [1, с. 53].

Внутри адаптивной физической культуры выделяется адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная физическая рекреация, адаптивная двигательная реабилитация[22].

Средствами адаптивной физической культуры оказывается положительное влияние на целостное развитие организма и личности, т.е. влияние адаптивной физической культуры многомерно – и на физиологические, и на социальные параметры. Оказывается также положительное воздействие на сознание, возникают потребности самосовершенствоваться и вести активный и здоровый образ жизни.

Важно понимать отличие адаптивной физической культуры от обычной: так, адаптивная физическая культура направлена на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями (в т.ч. и лиц с умственной отсталостью), преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества, в то время, как обычная физическая культура направлена на физическое и интеллектуальное развитие способностей человека, совершенствование его двигательной активности и пр. Различия отражены в используемых подходах: так, в адаптивной физической культуре крайне важен индивидуально-дифференцированный подход и учет медико-физиологических и психологических особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия по адаптивной физической культуре нельзя планировать без понимания специфики физической деятельности конкретной группы детей с нарушениями, без знания проявлений и структуры основного дефекта, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, без определения противопоказаний, без диагностики их физического развития. Педагогические воздействия в адаптивной физической культуре должны иметь компенсаторную направленность, т.е. необходимо возмещение недоразвитых или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохраненных функций и формирования «обходных путей».

Адаптивная физическая культура также использует, как правило, урочную систему, однако уроки в зависимости от целей программного содержания могут быть различными:

- уроки образовательной направленности (цель – формирование специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям),
- уроки коррекционной - развивающей направленности (цель – развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей),
- уроки оздоровительной направленности (цель – коррекция осанки, плоскостопия, профилактика соматических заболеваний, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы);
- уроки лечебной направленности (цель – лечение, восстановление и компенсация утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.п.);
- уроки рекреационной направленности (цель – организованный досуг, отдых, игровая деятельность).

В адаптивной физической культуре, существует момент соревновательности, который тоже важен для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Они могут сравнивать свои успехи с успехами и достижениями в спорте других лиц с такими же нарушениями, и т.д., вследствие чего формировать адекватную самооценку, уровень притязаний и пр.

Адаптивная физическая культура способна выполнять, функции содействия социализации детей с отклонениями в развитии: ее содержание направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение психологического комфорта детей с ограниченными возможностями здоровья [16].

Значение адаптивной физической культуры для развития детей с умеренной степенью умственной отсталости обусловлено и тем, что уровень физической подготовленности умственно отсталых дошкольников играет важную роль в их социальной адаптации. Двигательная активность детей

стимулирует развитие всех систем и функций организма, способна выполнять функции коррекции, компенсации и профилактики двигательных и психических нарушений, воспитание личности[25]. Адаптивная физическая культура способна выполнять такие функции в отношении развития дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости[17, 25]:

- содействие в коррекции основных движений (ходьбы, бега, лазания, прыжков, метания, плавания, упражнений с предметами и др;
- содействие в коррекции и развитии координационных способностей;
- укрепление здоровья;
- развитие умения владеть своим телом;
- расширение диапазона двигательных навыков, необходимых как в быту, в процессе жизнедеятельности;
- профилактика соматических нарушений;
- коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей;
- воспитание личности ребенка с умственной отсталостью.

Педагоги по физической культуре отмечают также и то, что занятия адаптивной физической культурой с детьми, имеющих умеренную степень умственной отсталости сопровождаются положительными эмоциями, интересом, при этом важным моментом является постоянное стимулирование детей к двигательной активности педагогом – сами такие дети не будут заниматься спортом. [25]

В современной литературе проблема адаптивной физической культуры дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости исследована недостаточно. Многие существующие методики, стандарты, технологии касаются детей школьного возраста, в то время как исследования физического воспитания умственно отсталых дошкольников фрагментарны.

Как отмечает Н.Д. Правдов: «для системы дошкольного образования не разработаны методики организации и проведения совместных занятий физическими упражнениями детей-инвалидов и их здоровых сверстников», что поднимает проблему инклюзивного образования.[42,с.76]

Обучение умственно отсталых дошкольников новым двигательным действиям сопровождается подробным изложением техники исполнения упражнений с демонстрацией каждого ее элемента, использованием наглядных опор в виде схем движений и упражнений, т.е. процесс обучения должен носить наглядно действенный характер. Крайне важно создание ситуаций успеха (поощрения за освоенные элементы) и достижения положительных эмоций[17].

Помимо указанного принципа наглядности необходимо опираться и на принцип доступности (процесс физического воспитания и обучения может быть успешным только при условии посильности для детей данной деятельности), принцип индивидуального и дифференцированного подхода (необходим для того, чтобы дети смогли овладеть необходимыми знаниями), принцип практической направленности обучения и пр.

Ранее мы отмечали, что при выполнении дошкольниками с умственной отсталостью сложных двигательных операций (действий) длительность ответной реакции у них больше в 2-3 раза по сравнению с детьми, не имеющими отклонений в развитии, дошкольникам-инвалидам не рекомендуется большой объем материала[41;42].

Проведенный теоретический анализ показал, что в адаптивной физической культуре дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости необходимо использовать подвижные игры. Их потенциал заключается в том, что в условиях игры дети относительно быстро запоминают сюжет игры и показанные им движения, овладевают несложными, но разнообразными двигательными действиями, сопряженными с решением дополнительных педагогических задач:

- формированием речевой функции;
- элементарных математических представлений;
- освоением различных форм общения;
- проявлением личностных предпочтений к тем или иным играм[32].

Вследствие использования подвижных игр в адаптивной физической культуре дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости

формируется отношение к игре как интересной, эмоциональной двигательной деятельности. При этом сущностная основа игры – не только ее развлекательное назначение: подвижная игра выступает как средство и метод развития и коррекции физических, психических, интеллектуальных возможностей аномального ребенка, подготовки его к самостоятельной жизни[32].

Особое значение подвижных игр для дошкольников с умственной отсталостью заключается и в том, что она может одновременно воздействовать на двигательную сферу, и психическую сферу ребенка. Динамичное изменение игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. Игры заставляют детей экономнее мыслить, реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к обстановке. Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее включаются психические процессы. Именно поэтому с помощью игры у дошкольника с умственной отсталостью развивается восприятие, мышление, внимание, воображение, память, речь, повышается умственная активность, следовательно, познавательная деятельность в целом, развивается произвольная регуляция отдельных движений и поведения в целом[36].

Педагог физической культуры должен ответственно подходить к выбору подвижных игр: необходим учет эмоционального состояния, индивидуально-психологических особенностей, поведения детей, так как состояние умственно отсталого ребенка нестабильно. Также при подготовке к проведению подвижных игр с указанной категорией лиц педагог должен учитывать следующие моменты[36]:

- содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно быть доступными и отвечать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личным интересам детей);

- подвижные игры допускают варианты усложнения, но процесс насыщения новыми действиями должен осуществляться постепенно по мере овладения простыми формами движений;

- игра должна предусматривать комплексный характер действия – коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление всего организма в целом;

- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.

Подвижные игры способны снимать у ребенка эмоциональное напряжение, усталость, а, следовательно, имеют профилактическое значение для поведенческих нарушений, капризов, ссор, драк и пр. Игры позволяют решать проблем быстрой утомляемости, отвлекаемости дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости. Можно использовать такие подвижные игры в зависимости от реализуемой задачи развития ( Таблица 1)[36].

Таблица 1 - Примеры подвижных игр для детей с умственной отсталостью

№	Задача развития	Пример игр
1.	Коррекция нарушений пространственной ориентации, координации, равновесия	«Сиамские близнецы», «Робот», «Ну-ка отними!», «Веселые старты» и др.
2.	Развитие моторики рук => повышение тактильных и мышечно-суставных ощущений совершенствование движений пальцев и рук	«Фокусник», «Снежная баба», «Рычи, лев, рычи» и др.
3.	Развитие быстроты	«Лохматый пес», «Воробьи и кот», «Собери слово», «Обгони», «Кто быстрее?», «Заячий прыжок» и пр.

4.	Коррекция сопутствующих нарушений	
4.1.	Коррекция стопы	«По лестнице», «По канату» и пр.
4.2.	Коррекция осанки	«Стой прямо» и др.
4.3.	Развитие дыхания	«Дунем раз» и др.
4.4.	Развитие внимания и речи	«Мяч говорит, что...!», «Сообразительные», «Тебя спрашивают – отвечает сосед» и др.

Отметим, что работа с умственно отсталыми дошкольниками требует специальной подготовки педагогов физической культуры – от них требуется:

- знание особенностей физического и психического развития умственно отсталых детей;
- применение современных коррекционно-развивающих программ;
- применение индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей и характера нарушения;
- знание показаний и противопоказаний к использованию некоторых физических упражнений;
- введение в процесс физического воспитания и обучения здоровьесберегающих технологий;
- предупреждение травматизма.[17]

Итак, проведенный теоретический анализ показал, с одной стороны, высокую значимость адаптивной физической культуры для развития детей дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости, а, с другой, - крайне слабой разработанной данной проблемы в научной и методической литературе.

Так, адаптивная физическая культура способствует физическому развитию умственно отсталых дошкольников – у них формируются двигательные умения, навыки, которые оказываются полезными не только на занятиях, но и в быту. Помимо этого адаптивная физическая культура

оказывает влияние на развитие психических познавательных процессов, на развитие эмоционально-волевой сферы, на развитие личностных качеств ребенка и т.д. Также адаптивная физическая культура выполняет функции социализации детей с отклонениями в развитии: ее содержание направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение психологического комфорта детей с ограниченными возможностями здоровья. Таким образом, влияние адаптивной физической культуры на развитие детей дошкольного возраста с умеренной умственной отсталостью многомерно.

Использование адаптивной физической культуры также способствует развитию произвольной регуляции отдельных движений и поведения в целом. На основании проведенного анализа мы можем предположить, что для формирования и развития произвольности у детей дошкольного возраста проживающих в психоневрологическом интернате должны быть созданы следующие условия:

- четкое предъявление требований и правил на занятиях;
- организация разнообразных видов активности адаптивной физической культуры, в которых детям необходимо выполнять действия по правилам, предлагаемым педагогом;
- включение в коррекционно–развивающий процесс разнообразных форм поддержки внимания (свисток, бубен, музыкальные композиции), которые будут способствовать расширению спектра восприятия, идентификации и реагирования детей на эти формы.

Специфика особенностей (физических и психологических) детей дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости в совокупности со спецификой поставленных перед адаптивной физической культурой задач обуславливают особенности самой адаптивной физической культурой: это может выражаться в структуре построения занятия, выборе методов, средств, формы физического воспитания и обучения, принципы

физического развития дошкольников, а также в предъявляемых к педагогам физической культуры требованиям.

## **Выводы по Главе 1.**

Проблема умственной отсталости активно исследуется в психолого-педагогической науке (Л.О. Бадалян, Л.С. Выготский, Л.В. Занков, С.Я. Рубинштейн и пр.). Анализ психологических характеристик дошкольников умственной отсталостью (неустойчивость познавательных психических процессов, неразвитые процессы саморегуляции и произвольности, нарушения эмоциональной сферы и пр.) позволяет сделать выводы об их педагогических особенностях: замедленное усвоение новых знаний, необходимость использования множества повторений, что делает необходимым создание особых педагогических условий для развития таких детей.

Особый акцент в данном исследовании мы сделали на нарушении развития процессов саморегуляции и произвольности умственно отсталых дошкольников, развитие которых являются одним приоритетных направлений работы с такими детьми. Произвольность в дошкольном возрасте рассматривается, как возрастающее умение детей управлять собой, уменьшение роли взрослого в системе произвольной регуляции. Произвольные движения формируются под внедрением в процесс обучения специальных средств, которые в дальнейшем будут использоваться ребенком. Обучение произвольности главным образом поддается тренировке; что впоследствии может привести к овладению ребенком своим поведением.

Средством развития произвольности у умственно отсталого дошкольника может выступить адаптивная физическая культура. Проведенный анализ позволяет высказать предположение о том, что для формирования и развития произвольности у детей дошкольного возраста проживающих в психоневрологическом интернате должны быть созданы следующие условия:

- четкое предъявление требований и правил на занятиях;

- организация разнообразных видов активности адаптивной физической культуры, в которых детям необходимо выполнять действия по правилам, предлагаемым педагогом;

- включение в коррекционно – развивающий процесс разнообразных форм поддержки внимания (свисток, бубен, музыкальные композиции), которые будут способствовать расширению спектра восприятия, идентификации и реагирования детей на эти формы.

## **2. Методы и организация исследования**

### **2.1. Цели, задачи и методы исследования**

Целью экспериментальной работы в рамках проводимого исследования является доказательство выдвинутой гипотезы, согласно которой развитие произвольности у детей 5-7 лет с умеренной умственной отсталости в условиях психоневрологического интерната будет эффективным, если:

- четко предъявлять требования и правила на занятиях;
- организовывать разнообразные виды активности адаптивной физической культуры, в которых детям необходимо выполнять действия по правилам, предлагаемым педагогом;
- включать в коррекционно–развивающий процесс разнообразные формы поддержки внимания (свисток, бубен, музыкальные композиции), которые будут способствовать расширению спектра восприятия, идентификации и реагирования детей на эти формы.

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап - изучение и анализ литературы по проблеме исследования, формулирование цели и задач исследования, объекта и предмета исследования, постановка гипотезы;

составление плана исследования, подбор методик констатирующего эксперимента, проведение и анализ констатирующего эксперимента.

2 этап - разработка и реализация основной адаптированной программы по адаптивной физической культуре;

создание предметно-развивающей среды и обучающих мероприятий на занятиях по адаптивной физической культуре с детьми 5-7 лет дошкольного возраста проживающих в психоневрологическом интернате;

3 этап - контрольный мониторинг развития произвольности у детей 5-7 лет с умеренной степенью умственной отсталости;

обработка и систематизация материала, обработка полученных результатов, проверка гипотезы.

При выполнении диссертационной работы был использован комплексный подход, включающий в себя взаимосвязанные методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных психолого-педагогической литературы.
2. Психологические методы оценки произвольности.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки.

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы включал в себя изучение и анализ литературных источников, опыта практики проводился с целью определения актуальности темы диссертационного исследования, тенденций и перспектив решения проблем развития произвольности у детей с умеренной степенью умственной отсталости. Изучение и обобщение литературы по теме диссертационной работы проводилось по статьям из современных журналов, учебникам и учебным пособиям отечественных авторов. Анализировалась научно-методическая литература по педагогике, психологии другим направлениям. В них рассматривались особенности развития произвольности у детей с особыми образовательными потребностями.

Наблюдение - это систематическое и длительное фиксирование и анализ особенностей поведения ребёнка или протекания его психических процессов и свойств личности.

Использовалось наблюдение за деятельностью детей в свободной деятельности и на занятиях, цель которых была фиксация особенностей формирования произвольности, произвольных движений и двигательных актов у детей.

Из всех общепринятых видов наблюдения мы использовали следующие:

- по цели и программе проведения: целенаправленное, стандартизированное наблюдение, которое было заранее определено и чётко ограничено в плане того, что наблюдалось;

-по времени протекания: кратковременное (эпизодическое) наблюдение за развитием ребёнка в течение незначительного отрезка времени;

-по охвату детей: широкое наблюдение за возрастной группой в целом; узкое клиническое наблюдение за отдельным ребёнком;

-по характеру контакта: непосредственное наблюдение, когда исследователь и испытуемый находились в одном помещении;

-по характеру взаимодействия с испытуемым: невключённое, то есть стороннее наблюдение - исследователь не вмешивается в деятельность наблюдаемых.

Ведущее место в исследовании было отведено эксперименту. Эксперимент - это один из основных методов, предоставляющий возможность активного вмешательства исследователя в деятельность испытуемого.

Организовывались следующие его виды:

-в зависимости от последовательности проведения: констатирующий эксперимент - выявил уровень сформированности произвольности у детей дошкольного возраста до специального экспериментального обучения;

-формирующий эксперимент - выявил уровень сформированности произвольности у детей дошкольного возраста после специально организованной обучающей работы;

-по количеству испытуемых, участвовавших в исследовании: индивидуальный, групповой.

Педагогический эксперимент

С целью подтверждения гипотезы нами был проведён педагогический эксперимент, в котором приняло участие 12 детей 5-7 лет. Суть его заключалась в том, что на примере экспериментальной группы определялось эффективность реализации программы по адаптивной физической культуре, которая способствовала развитию произвольности.

Методы математической обработки. Обработка и анализ результатов проводился при помощи математико-статистических

методов. Экспериментальная работа проводилась в соответствии с общепринятыми этапами научного исследования.

Опытно – экспериментальная работа проводилась на базе Краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Психоневрологический интернат для детей «Родничок», в эксперименте принимали участие дети дошкольного возраста 5-7 лет с умеренной умственной отсталости из отделения «Малышок».

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Психоневрологический интернат для детей «Родничок» (далее - Учреждение) учреждение стационарное, социально-медицинское, реабилитационное, предназначенное для постоянного, временного и пятидневного проживания и обслуживания детей-инвалидов в возрасте с 4 до 18 лет, с серьезными нарушениями в интеллектуальном развитии, нуждающихся по состоянию здоровья в постоянном постороннем уходе, бытовом и медицинском обслуживании, а также в социально-трудовой реабилитации, обучении и воспитании.

Целями деятельности Учреждения являются:

- обеспечение создания условий жизнедеятельности детей-инвалидов, соответствующих их возрасту и состоянию здоровья, организация ухода и надзора;

- питание детей-инвалидов;

- социально-бытовое обслуживание детей-инвалидов;

- оказание медицинской, психологической и социально-правовой помощи детям-инвалидам;

- содействие в организации образования и физического воспитания детей-инвалидов с учетом их возраста, состояния здоровья, физических возможностей и умственных способностей;

- организация посильной трудовой деятельности, отдыха и досуга детей-инвалидов.

Для достижения указанных целей Учреждение осуществляет основные виды деятельности:

- прием и размещение детей-инвалидов с учетом их заболевания, тяжести состояния, возраста, проведение мероприятий по их адаптации к новой обстановке;

- предоставление детям-инвалидам спального места в комнате, оборудованной необходимой мебелью;

- обеспечение создания соответствующих возрасту и состоянию здоровья детей-инвалидов условий проживания;

- обеспечение детям-инвалидам ухода с учетом состояния здоровья;

- обеспечение получения образования детьми-инвалидами по дополнительным общеразвивающим программам;

- обеспечение получения образования детьми-инвалидами по образовательным программам дошкольного образования;

- обеспечение получения образования по образовательным программам начального общего образования;

- обеспечение получения образования по образовательным программам основного общего образования.

Цель диагностического этапа: определить уровень развития произвольности до проведения формирующего этапа у детей с умеренной степенью умственной отсталости.

Исследование уровня развития произвольности, произвольных движений и двигательных актов у детей 5-7 лет с умеренной умственной отсталости целесообразно изучать в два этапа. На первом этапе проводится наблюдение за детьми в ходе занятий, свободной деятельности, в процессе проведения подвижных игр во время занятий и на улице, а также наблюдение за действиями детей в культурно - массовых мероприятиях, а на втором – с помощью индивидуального мониторинга.

Наблюдение за деятельностью детей позволяет определить оптимальное содержание и условия проведения педагогического

эксперимента. Изучается способность к включению детей в практическую деятельность, уровень развития произвольности в двигательных действиях и, играх, включенность детей в деятельность, а также выявляется инициатива самостоятельной деятельности детей с разнообразными спортивными предметами (мячи разных размеров, гимнастическая палка, мягкие формы, скамейка, гимнастическая стенка, канат и т.д.).

На основе изученных теоретических данных была разработана диагностика, которая при наблюдении за детьми в ходе занятий по адаптивной физической культуре позволила определить уровень сформированности произвольности.

Необходимость разработки данной диагностической методики возникла в связи с тем, что в психолого-педагогической литературе соответствующих методик нами не обнаружено.

Сущность данной методики состоит в том, что на основе описания каждого критерия развития произвольности мы имеем возможность определить уровень каждого ребенка.

Изучение особенностей развития произвольности у детей 5-7 лет на втором этапе проводится педагогом в ходе индивидуального мониторинга и состоит из нескольких разделов, включающих разнообразные задания:

- умение контролировать ребенком свою двигательную активность;
- умение действовать по инструкции и указанию взрослого;
- умение принимать правила во всех видах деятельности;
- умение выполнять действия по образцу;
- умение выполнять сложные двигательные действия под руководством педагога.

Первый этап исследования произвольности включал в себя разнообразные виды деятельности, которые позволяют детям развивать умения управлять своими действиями в разнообразных видах деятельности.

Второй - направлен на развитие у ребенка способности внимательно слушать и четко выполнять требования педагога.

Третий этап позволяет изучить особенности, которые развивают у ребенка умения принимать и выполнять правила в разнообразных видах деятельности. Это способствует развитию у ребенка умение в самообладании, умении контролировать свое поведение и свои поступки, что приводит к формированию у ребенка волевых качеств.

Четвертый этап направлен на изучение способностей ребенка выполнять практические двигательные действия по образцу педагога, а также умение ребенка выполнять действие правильно и при необходимости внесение корректив в исполнение.

Пятый этап направлен на изучение способностей ребенка выполнять сложные двигательные действия под управлением педагога, при этом эти, действия дробятся на фрагменты и изучаются пошагово, что приводит к более качественному выполнению этого двигательного действия.

При обработке результатов выполнения заданий, направленных на изучение особенностей развития произвольности у детей дошкольного возраста умеренной умственной отсталости, можно руководствоваться следующей универсальной системой оценок.

0 баллов - ребенок не воспринимает предложенную инструкцию и не выполняет задание. Дети затрудняются в подражательных движениях, в выполнении действий по образцу, упускают их элементы.

1 балл - ребенок проявляет интерес к заданиям, выполняет их по подражанию. Дети при выполнении разнообразных упражнений и движений справляются с поэтапной помощью педагога.

3 балла - ребенок выполняет разнообразные упражнения и движения, используя образец показанный взрослым. Но иногда бывают, что дети испытывают трудности при выполнении задания, когда идет быстрая смена заданий.

4 балла - ребенок выполняет разнообразные упражнения или движения по образцу взрослого или по словесной инструкции, использует задания в

разнообразных видах деятельности (в практической и повседневной жизни), под контролем взрослого.

Подсчитывается общая сумма баллов за все задания. Далее, используется, Т-Шла, которая позволяет выделить следующие уровни развития произвольности.

**Низкий уровень.** После многократных инструкций и показаразнообразных упражнений и движений, ребенок не понимает и не выполняет предложенные задания.

**Уровень ниже среднего.** Детям доступно лишь зрительное соотнесениезаданий при жестком контроле со стороны педагога. Инструкцию дети либо не воспринимают или плохо понимают, либо начинают выполнять задание до ее предъявления, при этом необходимо повторное предъявление инструкции и показ способа выполнения данных упражнений и движений. В основном дети выполняют задания по подражанию. При этом могут проявляться неадекватные действия со стороны ребенка.

**Средний уровень.** Дети не только зрительно соотносят задания,но и в ряде случаев могут выполнять предложенные упражнения и движения по словесной инструкции взрослого. Для более точного понимания инструкции ребенком требуется ее повтор или подкрепление показом. Задания выполняются по подражанию.

**Уровень выше среднего.** Дети способны и готовы выполнитьразнообразные упражнения и движения по словесной инструкции взрослого. Инструкцию понимают правильно, но в ряде случаев требуется ее повтор. Задание выполняется по словесной инструкции или по образцу.

**Высокий уровень.** Дети узнают,но в некоторых случаях самостоятельноназывают данное упражнение или движение. Особенностью является то, что дети правильно понимают предлагаемую инструкцию, хотя в некоторых случаях требуется ее повторение. Предложенные задания детьми выполняются по словесной инструкции взрослого.

Результаты обследования воспитанников будут фиксироваться в диагностической карте развития. (см. Приложение. А, Б, В)

При обследовании детей были получены данные, представленные в таблице 2.

Таблица 2 - Определение уровня развития произвольности у детей дошкольного возраста 5-7 лет с умеренной степенью умственной отсталости (нулевой срез)

Уровень развития	Количество детей	Количество %
Низкий	4	33,3%
Ниже среднего	8	66,6%
Средний	0	0%
Выше среднего	0	0%
Высокий	0	0
Общее количество	12	100%

Таким образом, результаты позволяют сделать вывод о том, что у большинства детей исследуемой группы уровень развития произвольности находится на уровне ниже среднего 8 детей. На низком уровне зафиксированы 4 ребенка и ниже среднего 8 детей.

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы исследования мы поделили детей на две подгруппы по 6 человек: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). В каждую из групп вошли дети с примерно одинаковыми результатами.

В экспериментальной группе мы апробируем разработанную нами программу по адаптивной физической культуре, организуем предметно-развивающую среду на коррекционно развивающих занятиях. А дети в контрольной группе будут заниматься с другим педагогом. На итогах контрольного среза в обеих подгруппах определим уровень развития произвольности, применяя Т-шкалу.

В экспериментальную группу вошло 6 детей 5-7 лет дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости, 4 мальчика и 2 девочки.

Определим задачи следующего этапа исследования:

1. Разработать и апробировать программу по адаптивной физической культуре для детей с умеренной степенью умственной отсталости дошкольного возраста.

2. Организовать развивающую среду на занятиях по адаптивной физической культуре (включение в коррекционно – образовательный процесс разнообразных игровых заданий, игровых действий, выполнение заданий по разнообразным знаковым сигналам, четкое выполнении требований педагога при организации занятий).

3. Сравнить результаты нулевого и контрольного диагностических срезов у детей экспериментальной группы и контрольной группы.

## **2.2. Особенности организации жизнедеятельности детей 5-7 лет с умеренной степенью умственной отсталости в психоневрологическом интернате**

Психоневрологический интернат для детей с умеренной степенью умственной отсталости имеет значительные отличия от стационарных учреждений иного профиля (психоневрологических стационаров, домов-интернатов для престарелых и инвалидов). Кроме обще принятых функций, которые направлены на осуществление медицинского и социального обслуживания проживающих в нем детей, на учреждение возложена организация жизнедеятельности детей, которая направлена на обучение и воспитание. Поэтому хорошо выделяются или вырисовываются два организационных направления в системе обслуживания: медицинская помощь и социально-педагогическая помощь.

Организация медицинского обслуживания детей с умеренной степенью умственной отсталости в психоневрологическом интернате представляет собой широкую систему мероприятий, которые направлены на устранение соматических заболеваний и психопатологических расстройств, которые проявляются в интеллектуальном недоразвитии в каждом конкретном случае, с одной стороны, и на проведение широкого круга лечебно-оздоровительных мероприятий во всем контингенте умственно отсталых детей, с другой.

Обучение и воспитание детей с умеренной степенью умственной отсталости в коррекционной педагогике рассматривается, как непрерывный процесс обучения, повторения, закрепления, а также расширение форм и методов взаимодействия ребенка с окружающим миром, поэтому эта работа не должна ограничиваться временными рамками как для детей, так и для взрослых, так как все люди этой категории нуждаются в постоянном социальном патронаже в течение всей жизни. Поэтому в коррекционном воспитании цели и задачи должны быть многообразны, при их обобщении их можно распределить следующим образом:

- охрана жизни и здоровья, широкое использование здоровые развивающих и сберегающих технологий на основе индивидуальных показаний физического развития личности;

- формирование и закрепление у каждого ребенка в сознании представлений в отношении окружающего мира - относительно: «Я», «Другой», «Я и другой», «Я и другие люди»;

- развитие умений самообслуживания и самостоятельной жизнедеятельности, которые направлены на снижение степени социальной инвалидности, зависимости людей этой категории от окружающих людей;

- развитие познавательных (когнитивных) процессов на основе разнообразных видов предметно-практической деятельности на доступном уровне;

- формирование разнообразных прикладных, трудовых, творческих умений;

- формирование общедоступных норм и правил поведения в обществе людей, способах индивидуального взаимодействия с окружающим миром. Все вышесказанные задачи определяют деятельность направлений коррекционной воспитательной работы, исходя из этого содержание должно осуществляться комплексными психолого-педагогическими средствами и методами с учетом возраста детей, уровня сформированности знаний и умений, также перспективных направлений индивидуального развития ребенка, с учетом тех результатов, которые достиг ребенок в процессе взаимодействия педагога с ребенком.

Основными направлениями работы с детьми с умеренной умственной отсталости являются:

1. Обучение взаимодействию с взрослыми и сверстниками во всех видах деятельности: самообслуживании, хозяйственно - бытовом труде, адаптивной физической культуре, культурно массовых мероприятия и коррекционно-развивающих мероприятиях.

2. Обогащение и закрепление знаний о себе как «я», «других людях», формирование норм и правил социального поведения: приветствие, прощание, благодарность за внимание и услуги, помощь другому и т. д.

3. Развитие познавательного интереса и действий к окружающему миру во время коррекционно - развивающих занятий, занятий по адаптивной физической культуре, прогулок, поездок, праздников и др. Активное вовлечение детей в практическую деятельность на основе показа, упражнений, игр и игровых действий, конструктивного праксиса, других развивающих видов коррекционных мероприятий (по ежедневному плану воспитателя).

4. Развитие, расширение и закрепление коммуникативных умений с использованием речевых и неречевых средств и методов, активизация и развитие опыта самостоятельных речевых, рече - подражательных умений, в том числе с помощью жестовых, мимических, знаковых средств общения.

5. Систематическое использование приемов поощрения в любых проявлениях самостоятельности, положительной мотивации к взаимодействию с окружающими людьми.

Учитывая все перечисленные цели и задачи, для воспитанников психоневрологического интерната разрабатывается основная программа реабилитации, которая направлена на организацию коррекционного - развивающего пространства, в котором живет детский коллектив. В процессе обучения в психоневрологическом интернате дети овладевают навыками личной гигиены, самообслуживания, навыками бытового труда и физической подготовленности. Детям обустроены места для предметов личного и индивидуального пользования (расчески, носовые платки, личные вещи). В спальном помещении локальные источники света, помогающий охранять покой спящих в тех случаях, когда ночью социальный работник проводит гигиенические процедуры с некоторыми детьми (высаживание на горшок, смена мокрого белья и др.). Стены спальни, украшены детскими яркими рисунками, художественными эстампами. Их немного и они периодически

меняются для развития сенсорных и эмоциональных впечатлений. Очень важен общий уют в спальне: спокойный цвет стен, шторы на окнах, цветы, уголок игрушек, все это создает необходимый психологический комфорт, приближают общественное учреждение к образцам домашнего воспитания. Несмотря на то, что «детисадержкой психического развития, им как нормально развивающимся детям нужны уют и комфорт». В группах подготовлены коррекционно функциональные площадки (зоны). Такие как: площадка двигательной коррекции, цветные маты, мягкие подушки, безопасные лабиринты и тренажеры. Оборудование этой этих зон согласовано с врачом, инструктором ЛФК и инструктором по физической культуре. Столовая зона включает в себя столы, стулья с учетом индивидуальных возрастных показаний. Во время приема пищи дети, как и в семье, должны сидеть вокруг стола, чтобы видеть друг друга. Воспитатели и социальные работники находятся вместе с детьми за столом, чтобы можно было видеть, как дети едят, и оказать помощь тем, кто самостоятельно есть не может. Перед едой дети и взрослые желают друг другу приятного аппетита, так как речь идет о социальном воспитании уместно напомнить, что развитие социального поведения включает, в том числе умение пользоваться ложкой, вилкой, ножом, салфеткой. Обучение и развитие осуществляется по группам, в основу дифференциации которых положены такие критерии, как возраст и степень интеллектуальной недостаточности. Главным критерием при формировании групп обучения является степень интеллектуального дефекта, в связи, с чем в группе пребывают дети разного возраста, хотя и не рекомендуется возрастные различия более чем в 2-3 года, наполняемость групп 10-12 человек. В адаптированную программу обучения и воспитания детей в возрасте от 4 до 7 лет входит познавательное развитие, коммуникативное, физическое, трудовое, социокультурное. Продолжительность занятий 15-25 минут.

В группе находится игровая зона и рабочая зона. В игровой зоне помещения (группе), там размещены легкие модульные раздвижные шкафы,

полки с игровым и дидактическим материалами в специальных коробках и корзинах. Эта часть комнаты застелена ковром, также там располагаются мягкие надувные кресла. Особым условием это вовлечение каждого ребенка в коллективную деятельность. Кажущаяся невосприимчивость - педагогическая ошибка, так как даже нейтральное присутствие среди сверстников - это способ саморазвития и признания их личности окружающими, способ социальных контактов, а следовательно приводит к тому что ребенок активно включается в жизнь. При организации разнообразных игр с детьми с умеренной степенью умственной отсталости все внимание должно быть направлено на то, чтоб игра носила условный характер, так как предлагаемые воспитателем игровые сюжеты, действия и ситуации в своей сущности предполагают как проигрывание основных и доступных жизненных ситуаций, социально-бытовых ситуаций с использованием спортивного инвентаря, замещением их ролевыми действиями. Исходя из всего выше сказанного все мероприятия, которые организуются и готовятся воспитателем или другим педагогическим работником должно быть специально организованным, поэтому игровая деятельность выстраивается как развитие, уточнение и закрепление полученных знаний и умений, впечатлений, о тех ролях, которые дети выполняли. В зависимости от интеллектуального развития и возраста детей игра должна осуществляться в несколько этапов: ознакомительный, подготовительный, сценарно-игровой (репетиционный), практический. Все этапы при разучивании игр должны раскрыть сущность предполагаемых действий, которым будут обучать детей, на это потребуется большое количество времени, разучивание одной тематической или сюжетно - ролевой игры примерно занимает не менее 6-8 занятий.

Главным направлением работы педагога по адаптивной физической культуре, педагогов дополнительного образования является планирование. План действий привлекает внимание ребенка к организации режимных моментов направленных к себе, к игрушкам, действиям с игровыми

предметами, а так же организует взаимодействие ребенка и взрослого. Планирование в психоневрологическом интернате, в основном, осуществляется в двух видах: перспективном (на год), на его основе разрабатывается повседневный (или еженедельный) план. В перспективном плане, который может иметь свободную форму, отражаются разделы воспитания и обучения, конкретные задачи, перечень возможных мероприятий к каждому из разделов, календарные сроки их реализации, а также средства обеспечения и др.

Главнейшим этапом коррекционно – воспитательной работы при взаимодействии педагога и ребенка является развитие положительной мотивации, он предполагает включение детей в широкий спектр разнообразных видов деятельности. Основной чертой детей с умеренной умственной отсталостью преобладание черт характера, как эмоциональная пассивность.

Эти дети в основном не игнорируют контактов с педагогами, но самостоятельно предъявить те или иные способы коммуникации не могут, для этого в интернате воспитателями предлагается специальная организация взаимодействия педагога и ребенка в ходе разнообразной деятельности, что приводит к развитию положительной мотивации у ребенка.

Названное направление занимает особое место при воспитании детей в дошкольном возрасте, так как некоторые из них характеризуются следующими особенностями:

- практически отсутствует личная и самостоятельная инициатива ребенка в общении. Дети с умеренной степенью умственной отсталости при контакте с взрослым могут вести себя неадекватно: бросают игрушки, стремятся на руки к взрослому, не реагируют на предлагаемые предметы, обращения, действия;

- отсутствует понимание обращенной речи взрослого к ребенку, или оно ограничено содержанием императивных инструкций, для выполнения этих инструкций необходимо не только словесное обращение, но и жесты, показы образцов действий («Сядь», «Подойди», «Возьми» и т. д.);

- практическое отсутствие речи у ребенка или речь осуществляется ребенком в виде лепета, звукокомплексов, единичных слов, чаще-стереотипных, «вне ситуативных».

При организации педагогической деятельности особое внимание уделяется наблюдению за эмоциональными проявлениями и реакциями ребенка, старается привлечь его внимание, как к себе, так и к игрушкам с учетом вышеизложенных особенностей детей. При использовании игрушек и другого раздаточного материала рекомендуется использовать световые, музыкальные, механические (передвигающиеся) игрушки. Организация практической деятельности должна обязательно основываться на совместной работе взрослого и ребенка - выполнение совместных движений, проигрывание игровых ситуаций и т.д.. В ходе данной деятельности у ребенка развивается устойчивый эмоциональный отклик, который «проигрывается» с этим ребенком многократно, и повторяется до того момента, пока у него не сформируется и не расширится багаж эмоционально значимых для детей тех игр и действий.

Игра занимает важное место в жизни ребенка дошкольного возраста, поэтому игра в этом возрасте является ведущим видом деятельности. Все дети живут и развиваются в игре, она их мир, их бытие. Возникает вопрос: Все ли дети живут в игре? Для всех ли без исключения игра становится миром? Как сделать так, чтобы игра стала неотъемлемым элементом жизни каждого ребенка, оказывала благоприятное развивающее воздействие на ребенка? Эти вопросы возникают закономерно, так как в поле нашего зрения находятся дети умственной отсталостью. Это весьма разнообразная и неоднородная по своим характеристикам и возможностям группа детей.

Комплексный подход обучения игре детей с умеренной степенью умственной отсталости выстраивается на утверждении того, что игра или игровые действия является наиболее эффективным методом в развитии и коррекции психофизического состояния у этих детей. Целенаправленный процесс при обучении игре, который мы можем рассмотреть как перспективную форму взаимодействия взрослого и ребенка. Этот процесс

будет направлен как на развитие и формирование разнообразных игровых двигательных умений и навыков, а главным образом на развитие и активизацию всех познавательных процессов, развитие психической и двигательной сферы, развитие эмоционально-волевой сферы, навыков взаимодействия и общения со взрослыми и сверстниками. При планировании в обучении детей игре, педагог будет выстраивать свою работу на основе знаний об индивидуальных возможностях развития ребенка, эта сфера работы относится к традиционному подходу, на этом подходе и основывается специальная (коррекционная) педагогика.

Главной идеей, на которой основывается специальная педагогика и психология является выдвинутое Л.С. Выготским положение об общности закономерностей развития нормального и аномального ребенка. Исходя, из этого в психическом развитии ребенка с умственной отсталостью должны присутствовать те же ступени, которые присутствуют в развитии нормального ребенка. Следовательно, в практической деятельности ребенка с умеренной степенью умственной отсталости игра и игровые действия должны стать ведущей деятельностью, которая будет способствовать формированию зоны его ближайшего развития. Это будет происходить тогда, когда в образовательный процесс будут включаться специальные условия для развития ребенка, а сам ребенок будет активно и систематически включен в процесс коррекционно – воспитательной работы, элементом этой работы будет целенаправленное формирование игровой деятельности.

Несформированность игровой деятельности у детей с умственной отсталости оказывается как бы «запрограммированным» уже в раннем возрасте. Основные причины, которые способствуют торможению развития самостоятельных последовательных действий в игре следующие: низкий уровень познавательной активности, запаздывание в сроках овладения двигательными функциями, предметными действиями, речью, эмоциональным ситуативно-деловым общением со взрослыми (О.П.Гаврилушкина, А.А.Катаева, Н.Г. Морозова, Н.Д. Соколова, Е.А. Стреблева).

Социально-бытовая ориентация в психоневрологическом интернате осуществляется через освоение культурно-гигиенических умений и формирование навыков самообслуживания. Педагогическая деятельность по данному направлению осуществляется в течении всего пребывания ребенка в психоневрологическом интернате для детей, в следствии этой работы у ребенка формируются основы его социального поведения. Формирование навыков по самообслуживанию, которые направлены на соблюдение личной гигиены детьми, правил и норм ухода за собой и др. являются для детей с умеренной степенью умственной отсталости теми отдаленными результатами, формирование этих навыков может захватывать не только дошкольный возраст, но и школьного детства.. Формирование этих навыков происходит по мере усвоения ребенком комплекса культурно-гигиенических умений и навыков, и алгоритма их выполнения. В дошкольный возрасте основная деятельность направлена формирование и развитие культурно-гигиенических умений, таких как, умение пользоваться одеждой (раздеваться и одеваться), пользоваться предметами быта (кушать, пользуясь посудой, причесываться, пользуясь расческой и др.). Усвоение ребенком различных знаний и способов ухода за собой осуществляется в том случае, если ребенок владеет определенными знаниями представлений о себе и своих возможностях. Выделяются ряд главнейших задач при формировании схемы тела и лица, разнообразных локомоторных умений и навыков и пространственного ориентирования, все эти задачи входят в базовый компонент подготовительной работы. Поэтому использование ребенком в практической деятельности усвоенных умений и навыков позволит сформировать и закрепить представления ребенка о своих возможностях и самом себе.

Особенности формирования этих умений и навыков у детей с умеренной степенью умственной отсталости определяются особым состоянием крупной и мелкой моторики, несформированностью мотивационно-потребностной сферы, нарушением целенаправленности действий в процессе деятельности. Движения детей неточны, медлительны,

неловки, раскоординированны. Страдают движения рук и пальцев: ребенок не может снять с себя рубашку, расстегнуть и застегнуть пуговицы и др. Из-за нарушений функций координации движений он с трудом себя обслуживает.

Главной проблемой при работе по социально-бытовому ориентированию связано также с низким уровнем понимания ребенком обращенной речи, состоянием его психических процессов (в частности, инертностью, наличием большого латентного периода между предъявляемой информацией и ответной реакцией) и поведением. Одни дети пассивны, управляемы, подчиняются требованиям взрослого. Другие крайне возбудимы, раздражительны, упрямы, плаксивы. Для детей с умственной отсталостью характерно частая смена настроения. У детей с ограниченными возможностями здоровья плохо формируются навыки опрятности и навыки самообслуживания.

Снижение общей активности детей с умеренной степенью умственной отсталости, их беспомощность в ситуациях общения и деятельности, особенности поведения во многом определяют трудности присвоения социального опыта.

Формирование базовых умений и навыков, включение их в повседневную жизнь ребенка обеспечивается решением комплекса задач и реализуется на специально организованных занятиях и в режимных моментах.

Педагог должен фиксировать внимание ребенка на каждом действии, организовывает выполнение действий последовательно, предоставляя ребенку различные виды и меру помощи:

- сопряженное выполнение действия («рука в руку с ребенком»), сопровождаемое пошаговой инструкцией/комментарием действий;
- частичную помощь действием (последнее движение ребенок выполняет сам);
- совместное начало действия (продолжение и завершение действия осуществляет ребенок при контроле взрослого);

- пошаговый контроль в виде речевых инструкций и указаний, предметных опор при самостоятельном выполнении программы действия ребенком.

Воспроизведение каждого действия проводится в медленном темпе, с большим количеством повторов. Использование игровых ситуаций, положительных эмоциональных стимулов позволяет поддерживать интерес ребенка к процессу обучения.

### **3. Экспериментальная работа по развитию произвольности у детей дошкольного возраста, с умеренной умственной отсталостью проживающих в условиях психоневрологического интерната**

#### **3.1. Реализация условий развития произвольности у детей 5-7 лет с умеренной умственной отсталостью**

По итогам констатирующего этапа экспериментальной работы, приходим к выводу о необходимости проведения целенаправленной работы по развитию произвольности у детей 5-7 лет с умеренной степенью умственной отсталости проживающих в психоневрологическом интернате.

На основе анализа психолого-педагогической литературы, имеющихся программ по физической культуре, направленных на развитие детей дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости, нами была разработана программа «В здоровом теле, здоровый дух» представлена в приложение Г.

Программа рассчитана на три года обучения. В содержание программы вошли следующие разделы, которые представлены в таблице №3.

Таблица №3 - Разделы программы по адаптивной физической культуре

№ П/П	Наименование разделов
1.	Первичная диагностика (Сентябрь)
2.	Построение, перестроение
3.	Легкая атлетика
	Ходьба
	Бег
	Прыжки
	Метание (прокатывание, броски мяча)
	Ползание, лазание, перелезание
4.	Гимнастика
	Обще-развивающие упражнения

	Развитие общей физической подготовки
5.	Акробатика
6.	Лыжная подготовка
7.	Подвижные игры
8.	Итоговая диагностика (Май)

Все разделы программы реализуются в течении трех лет. С каждым годом идет усложнение заданий предлагаемых детям. Занятия проводятся в спортивном зале, спортивной площадке, лыжная подготовка ведется в специально отведенном месте.

Раздел строевых упражнений включает в себя задания по построению и перестроению позволяет воспитывать у детей коллективные действия, развивается чувство ритма, темпа, дисциплинированности и организованности. Также задания по строевой подготовке позволяют развивать у ребенка умение выполнять требование педагога, а также позволяет развивать согласованных действий при совместной деятельности. Данные задания позволяют педагогу более быстро управлять действиями детей во время игр и при выполнении разнообразных двигательных действий. Применение строевых команд позволяет развивать у ребенка произвольность и умение педагога управлять группой детей в разных видах деятельности. Этот раздел включает следующие задания: построение в одну шеренгу, построение в одну колонну, построение в круг (за педагогом взявшись за руки), перестроение в две шеренги, построение в пары, а также выполняются смыкания и размыкания детей по четкой инструкции педагога. Дети узнают, что такое длина, ширина, расширяет словарный запас, развивается память и наблюдательность.

Раздел по легкой атлетике включает в себя основные движения: ходьбу, бег, прыжки, метание, ползание, лазание. Этот раздел наиболее важен для детей с нарушениями в движениях. Эти движения направлены на всесторонне развитие ребенка, укрепляется и развивается мышцы всего организма, развивается сердечно - сосудистая и дыхательная системы.

Развиваются координационные способности и координация движений, а также моторика тела. Все это позволяет развивать у детей двигательные нарушения, стимулирующие ребенка к самостоятельной деятельности. При четко организованной работе развиваются пространственные, временные и произвольные представления. Этот раздел включает следующие задания: ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба спиной вперед, ходьба с остановкой по сигналу, ходьба между предметами и перешагиванием через предметы (палки, кубики, мячи), ходьба с разнообразными движениями рук (за головой, перед грудью, на пояс, за спиной и т.д), ходьба с чередованием с бегом. Бег на носках, бег с высоким подыманием бедра, бег по линии, бег с изменением направления по сигналу, бег между предметами, бег наперегонки, бег с предметами и т.д. Прыжки на месте вверх на одной и двух ногах, прыжки с продвижением вперед в колонне и шеренге, прыжки между предметами, перепрыгивание мячей и кубиков, спрыгивание со скамейки и т.д. Бросание мячей и мешочков с песком вперед на дальность, в обруч правой и левой рукой, бросание мяча в пол и его ловля, прокатывание мячей в парах одной и двумя руками, прокатывание мяча по прямой, бросание мяча двумя руками со взрослым, в парах от груди, из-за головы и т.д. Ползание по прямой, между предметами, ползание за движущимся объектом, лазание по гимнастической стенке вверх на 4-5 перекладинах с помощью взрослого.

Раздел по гимнастике включает в себя комплексы упражнений, развивающих различные движения и психические качества у ребенка, они позволяют воспитывать активность, дисциплинированность, способствуют формированию правильной осанки, подготавливают ребенка к овладению сложными двигательными действиями. Развивается и формируется опорно-двигательный аппарат, укрепляется мускулатура, развивается двигательный опыт и двигательные качества, развивается подвижность суставов, развивается сила мышц, формируется правильная осанка, которые ребенок может применить в повседневной жизни. Обще - развивающие упражнения должны быть дозированы, выполняются в разных вариантах и комбинациях. По структуре упражнения должны быть простыми. Обще - развивающие

упражнения выполняются для следующих отделов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шей, упражнения для ног.

Данные упражнения должны быть направлены на:

- на развитие двигательных качеств и способностей – силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации движений и равновесия, ориентировке в пространстве, во времени;

- на развитие свойств психики – внимания, сообразительности, дисциплинированности, памяти;

- на повышение функционального уровня систем организма – упражнения для тренировки дыхательной, сердечнососудистой системы и других систем.

Обще - развивающие упражнения проводятся с предметами и без предметов, проводятся в кругу, в шеренгах, в колоннах, в парах. Каждое упражнение показывается педагогом и сопровождается четкой инструкцией. В ходе выполнения упражнений педагог выполняет исправление имеющихся ошибок.

Раздел акробатика влияет на полноценное формирование ребенка, в процессе занятий развивается ловкость, гибкость, равновесие и точность движений. Во время занятий формируется целеустремленность и дисциплинированность, а также развивается саморегуляция в движениях и двигательных актах. Формируется умение сотрудничать детей друг с другом, соблюдать правила которые предъявляет педагог при обучении упражнений этой категории (кувырок вперед и назад, стойка на одной ноге, мостик и т.д).

Раздел по лыжной подготовке развивает ребенка, а также оказывает огромное влияние на закаливание организма и физическое развитие. При работе на лыжах развивается пространственная ориентировка и координация движений, развивается осанка и укрепляются все группы мышц. Занятия по лыжной подготовке несут воспитательный характер, формируется умение слышать педагога ребенком и выполнять те требования, которые предъявляет взрослый. В данный раздел включены следующие задания: построение с лыжами в одну шеренгу, учить одеванию и снятию лыж, учить передвигаться

с лыжами к месту занятий, выполнять стояния детей на лыжах, переступание на лыжах вправо и влево, учить передвижению скользящим шагом, правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.

Раздел подвижные игры направлен на формирование умений и навыков в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и т.д), способствует физическому, нравственному и умственному развитию. Подвижные игры способствуют развитию произвольной саморегуляции у ребенка, что проявляется в подчинении правилам и их четком соблюдении. Правила в игре регулируют поведение детей, развивают дисциплину, приучают детей отвечать за свои поступки, развивают товарищество и коллективизм. Исходя, из этого можно сказать, что игра воспитывает в детях решительность, смелость, честность, правила и культуру поведения ребенка как в детском доме, так и за его пределами. При организации игр у детей формируется активное познавательное развитие, расширяются представления об окружающем мире и развивается кругозор. При выполнении разных игровых ролей и ситуаций способствует развитию у детей данной категории речи, быстроты мышления, сообразительности и улучшению психоэмоционального фона. Для детей с умеренной степенью умственной отсталостью применяются игры сюжетного характера и игровые задания, где основное внимание уделяется на достижение конкретной цели. Игры должны быть разнообразны, при изучении новой игры уделяется большое внимание изучению правил, которые можно на начальном этапе упростить, а затем постепенно усложнять. Применяются игры, как с предметами, так и без предметов. Для детей данной категории можно использовать следующие игры: беги ко мне, принеси игрушку, найди свой домик, мыши и кот, прокати мяч, лови мяч, перешагни через палку, доползи до флажка, допрыгни до мяча, мой веселый, звонкий мяч, найди предмет, мы — веселые ребята, у медведя во бору, мяч в кругу, целься лучше, кто дальше бросит?, лучшая скульптура, «ловишка» по кругу, дети и волк, воробышки-прыгунчики, с кочки на кочку, волк во рву, обезьянки, гуси-лебеди и т.д. Все эти игры привлекают интерес у ребенка и замечательно их развивают.

Все приведенные выше упражнения и задания проводятся педагогом с учетом ограниченных возможностей здоровья детей, с учетом индивидуальных особенностей, т.е. упражнения подобраны таким образом, чтобы ребенок смог справиться с поставленной задачей. На занятиях применяется комплексный подход, что приводит к развитию не только физического, но и познавательного интереса, а также формируются умения детей произвольной саморегуляции. 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. Занятия по адаптивной физической культуре по разработанной нами программе развивают и формируют в ребенке с особыми образовательными потребностями самостоятельность и влияют на саморазвитие. Это значит, что взрослый помогает особому ребенку использовать полученные знания в результате собственного опыта.

Целевая группа программы «В здоровом теле – здоровый дух» – дети дошкольного возраста 5–7 лет с умеренной степенью умственной отсталости. Занятия проводятся в групповой форме, два раза в неделю. Длительность одного занятия 25 - 30 минут. Программа рассчитана на три учебных года. Занятия проходят в спортивном зале, спортивной площадке.

Цель занятий – создание условий для физического развития и произвольной саморегуляции в движениях у детей дошкольного возраста 5-7 лет с умеренной степенью умственной отсталости.

Основные задачи занятий:

1. развитие двигательных умений в ходьбе, беге, прыжках и других видах деятельности;

2. развитие координационных способностей (точность воспроизведения пространственных и временных движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве);

3. обогащать представления детей об окружающих предметах и явлениях;

4. воспитывать у детей дисциплинированность, работоспособность, самостоятельность, навыки контроля и навыки самоконтроля, доводить начатое дело до конца;

5. формировать интерес к работе с разнообразным спортивным инвентарем.

Обучение детей дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями 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.

По завершению формирующего этапа нами был проведен контрольный эксперимент, который позволил определить изменения уровня развития произвольности у детей дошкольного возраста, с умеренной степенью умственной отсталости проживающих в условиях психоневрологического интерната. Также мы провели диагностическое исследование в контрольной группе и экспериментальной группе. Результаты исследования представлены в следующем параграфе.

### 3.2 Результаты экспериментальной работы

Заключительный этап экспериментального исследования направлен на обработку, обобщение и оформление результатов формирующего этапа эксперимента.

В эксперименте принимало участие 12 детей, воспитанники были разделены на 2 группы (контрольная и экспериментальная).

При исследовании детей контрольной и экспериментальной группы были получены данные, представленные в таблице №4.

Таблица №4 - Уровень развития произвольности детей дошкольного возраста 5-7 лет с умеренной умственной отсталостью после эксперимента.

Уровень развития	Количество человек	
	КГ	ЭГ
Низкий	1	0
Ниже среднего	4	4
Средний	1	2
Выше среднего	0	0
Высокий	0	0
Общее количество	6	6

Данные, полученные при диагностическом исследовании детей, участвующих в формирующем эксперименте, позволили определить, что в контрольной группе преобладает уровень развития произвольности ниже среднего 4 ребенка, на низком уровне 1 ребенок и среднем уровне 1 ребенок, высокий уровень не зарегистрирован. Тогда как в экспериментальной группе уровень развития произвольности оказался гораздо выше: на низком уровне ни одного ребенка, уровень ниже среднего находится 4 ребенка, на среднем уровне 2 ребенка, уровень выше среднего и высокий уровень не выявлено.

Таблица №5 – Анализ прироста уровня произвольности в контрольной группе.

Испытуемые	до эксперимента	после эксперимента
Ребенок к.1	С помощью педагога при выборе выполняет те задания, которые предлагаются; может сдерживать свои желаний и импульсивные действия; может действовать по инструкции и указанию взрослого, иногда контролирует свою двигательную деятельность, принимает правила и выполняет действия по образцу.	Иногда выполняет упражнения используя образец педагога, но иногда испытывает трудности при выполнении заданий; стремится действовать по инструкции и указанию взрослого; в ситуации выбора выполняет упражнения, которые соответствуют требованиям взрослого; старается выполнять правила во всех видах деятельности.
Ребенок к.2	Проявляет интерес к заданию, под контролем взрослого может контролировать свою двигательную активность, принимать правила в разнообразных видах деятельности, Не может выполнить сложные двигательные действия с поэтапной помощью педагога, пропускает элементы задания, под контролем педагога не всегда сдерживает свои желаний и импульсивные действия;	Выполняет упражнения по подражанию и образцу педагога; в ситуации выбора под контролем взрослого отдает предпочтение тем действиям, которые соответствуют требованиям; с поэтапной помощью педагога пытается выполнить сложные двигательные действия, но требуется постоянный контроль; старается слышать взрослого и выполнять инструкции; старается принимать и выполнять правила в разных видах деятельности.
Ребенок к.3	Не воспринимает предложенную инструкцию при выполнении сложных двигательных действий, пропускает элементы этих действий, при выборе не выполняет те задания, которые предлагает педагог, с поэтапной помощью педагога может выполнять движения и действия поэтапной инструкцией, с помощью взрослого принимает правила	При выполнении сложных двигательных действий выполняет их по подражанию и поэтапной помощью педагога; под контролем воспитателя принимает и выполняет правила в разных видах деятельности, но иногда проявляет инициативу; ребенок старается сдерживать свои желаний и импульсивные действия.
Ребенок к.4	С помощью педагога ребенок	При выполнении сложных

	<p>действует по инструкции и указанию взрослого, не всегда принимает правила в разных действиях, выполняет действия по образцу под руководством педагога, руководством, сложные двигательные движения выполняет с поэтапной помощью. Под контролем педагога при выборе выполняет действия, которые соответствуют требованиям. Не всегда ребенок контролирует свою двигательную активность.</p>	<p>двигательных действиях старается проявить инициативу, но требуется контроль и помощь со стороны взрослого; старается сдерживать свои желания и импульсивные действия.</p>
Ребенок к.5	<p>Ребенок затрудняется в выполнении действий по инструкции и выполнении действий по образцу взрослого, не может выполнить сложные двигательные задания, упускает их элементы, при не удаче не сдерживает свои желания и импульсивные действия; при помощи педагога редко ребенок контролирует свою двигательную деятельность, не может выполнить задание, но иногда принимает правила некоторых видах деятельности.</p>	<p>Проявляет интерес к разнообразным действиям; старается принимать и выполнять правила во всех видах деятельности; с поэтапной помощью и по подражанию старается выполнить сложные двигательные действия; старается сдерживать свои желания и импульсивные действия, слышит голос взрослого и реагирует на требование.</p>
Ребенок к.6	<p>Не воспринимает предложенную инструкцию при выполнении сложных двигательных действий и не выполняет задание, при выборе не выполняет те задания, которые предлагает педагог, с поэтапной помощью педагога может выполнять движения и действия поэтапной инструкцией, с помощью</p>	<p>Проявляет интерес к разнообразным двигательным действиям; старается принимать и выполнять правила во всех видах деятельности; с поэтапной помощью и по подражанию старается выполнить сложные двигательные действия и упражнения старается сдерживать свои желания и импульсивные</p>

	взрослого принимает правила.	действия нения.
--	------------------------------	-----------------

Таблица №6 – Анализ прироста уровня произвольности в экспериментальной группе.

Испытуемые	до эксперимента	после эксперимента
Ребенок э.1	Проявляет интерес к заданию, под контролем взрослого может контролировать свою двигательную активность, принимать правила в разнообразных видах деятельности, выполняет сложные двигательные действия с поэтапной помощью педагога, иногда выполняет требования взрослого.	Проявляет интерес к заданиям, с помощью педагога стал выполнять действия по образцу, в ситуации выбора предпочитает выполнять действия, которые требует педагог; продолжает принимать и выполнять правила в разнообразных видах деятельности; старается принимать правила во всех видах деятельности.
Ребенок э.2	Не воспринимает предложенную инструкцию при выполнении сложных двигательных действий, при выборе не выполняет те задания, которые предлагает педагог, с поэтапной помощью педагога может выполнять движения и действия поэтапной инструкцией, с помощью взрослого принимает правила.	Ребенок проявляет интерес к выполнению разнообразных упражнений, с помощью педагога выполняет действие по образцу; проявляет интерес к выполнению сложных двигательных действий и выполняет их с поэтапной помощью; в ситуации выбора предпочитает выполнять действия, которые требует педагог; ребенок старается контролировать свою двигательную активность.
Ребенок э.3	Ребенок затрудняется в выполнении действий по инструкции и в выполнении действий по образцу взрослого, не может выполнить сложные двигательные задания, упускает их	Проявляет интерес к разным двигательным действиям и упражнениям; стремится действовать по инструкции взрослого и выполнять упражнения по образцу с поэтапной помощью

	элементы, при не удаче не сдерживает свои желания и импульсивные действия; При помощи педагога редко ребенок контролирует свою двигательную деятельность, а иногда принимает правила некоторых видах деятельности.	педагога, также проявляет интерес к выполнению сложных двигательных действий, может их выполнить с поэтапной помощью педагога; старается принимать и выполнять правила.
Ребенок э.4	С помощью педагога при выборе выполняет те задания, которые предлагаются, не всегда сдерживает свои желания и импульсивные действия; под контролем может действовать по инструкции и указанию взрослого, иногда контролирует свою двигательную деятельность, принимает правила и выполняет действия по образцу.	Старается при выполнении несложного движения самостоятельно выполнить, но требуется помощь педагога; после показа упражнения взрослым выполняет по образцу; в ситуации выбора предпочитает выполнять те действия, которые соответствуют требованиям взрослого; старается принимать и выполнять правила в разных упражнениях и действиях.
Ребенок э.5	С помощью педагога ребенок действует по инструкции и указанию взрослого, не всегда принимает правила в разных действиях, выполняет действия по образцу с поэтапной помощью педагога; выполняет сложные двигательные движения с поэтапной помощью. Под контролем педагога при выборе выполняет действия, которые соответствуют требованиям.	Стремится и старается, используя образец взрослого выполнять упражнения и задания; выполняет сложные двигательные действия по образцу взрослого, но испытывает трудности в выполнении; в ситуации выбора предпочитает выполнять те действия, которые соответствуют требованиям взрослого; ребенок старается сдерживать желания и импульсивные действия; проявляет интерес к разнообразным действиям.
Ребенок э.6	Ребенок затрудняется при выполнении действий по инструкции, и выполнять действия	Проявляет интерес к разнообразным двигательным действиям, может контролировать

	<p>по образцу взрослого, не может выполнить сложные двигательные задания, упускает их элементы, при не удаче не сдерживает свои желания и импульсивные действия; При помощи педагога редко ребенок контролирует свою двигательную деятельность, а иногда принимает правила в некоторых видах деятельности.</p>	<p>свою двигательную активность; принимает указания и инструкцию взрослого при выполнении действий; выполняет действия по образцу и подражанию; старается выполнять сложные двигательные действия по подражанию и руководством педагога; старается сдерживать свои желания и импульсивные действия; избирательно принимает правила во всех видах деятельности.</p>
--	--	--

## Уровень сформированности произвольности (контрольная группа)

рис.№5

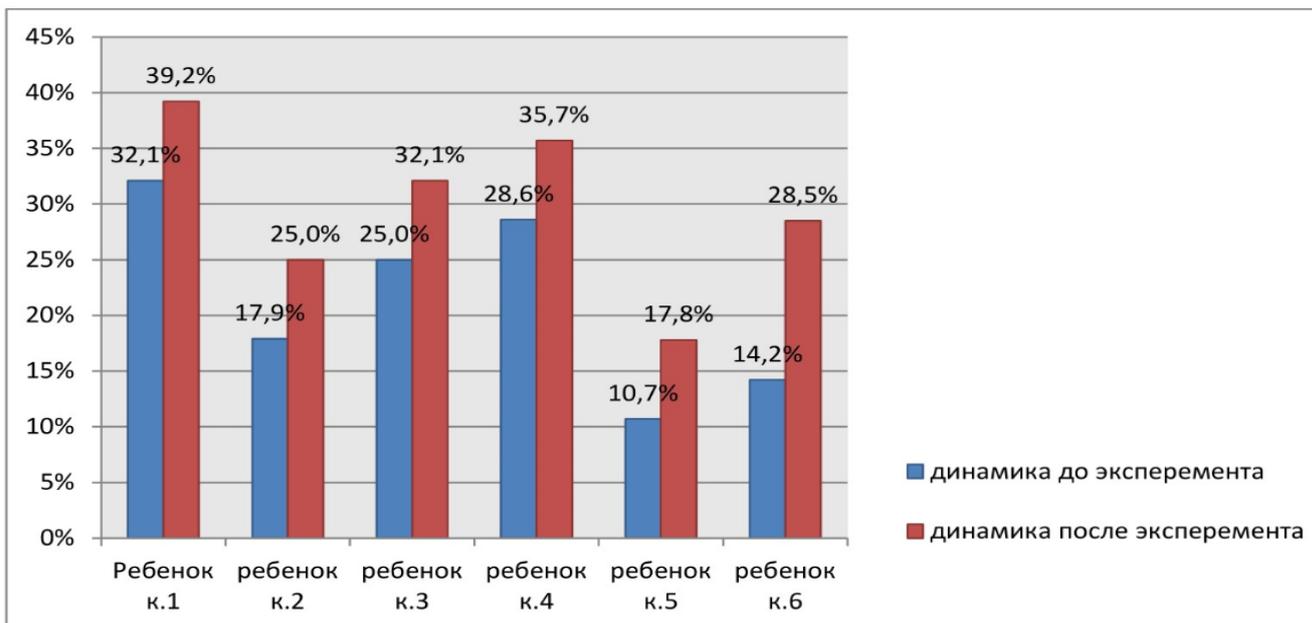


Рисунок №5 – Анализ уровня сформированности произвольности контрольная группа.

Уровень сформированности произвольности (экспериментальная группа) рис. №6

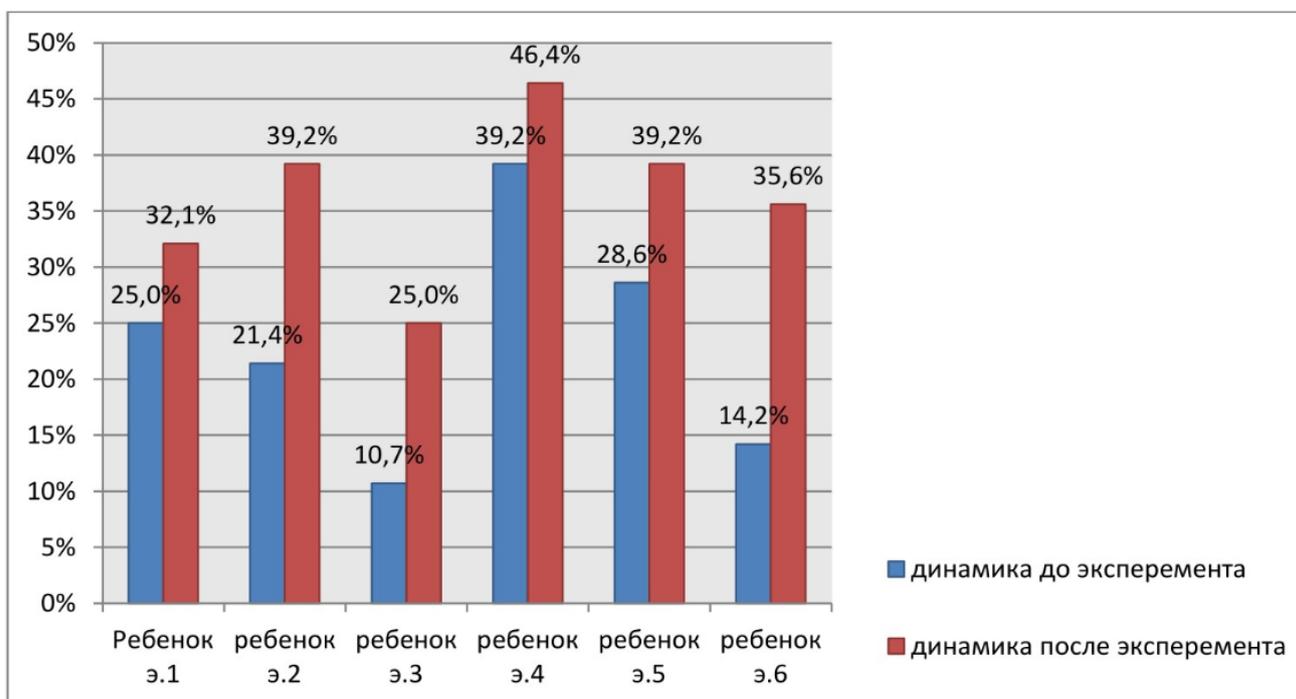


Рисунок №6 – Анализ уровня сформированности произвольности экспериментальная группа.

Уровень сформированности произвольности по отдельным показателям в экспериментальной контрольной группе рис. №7

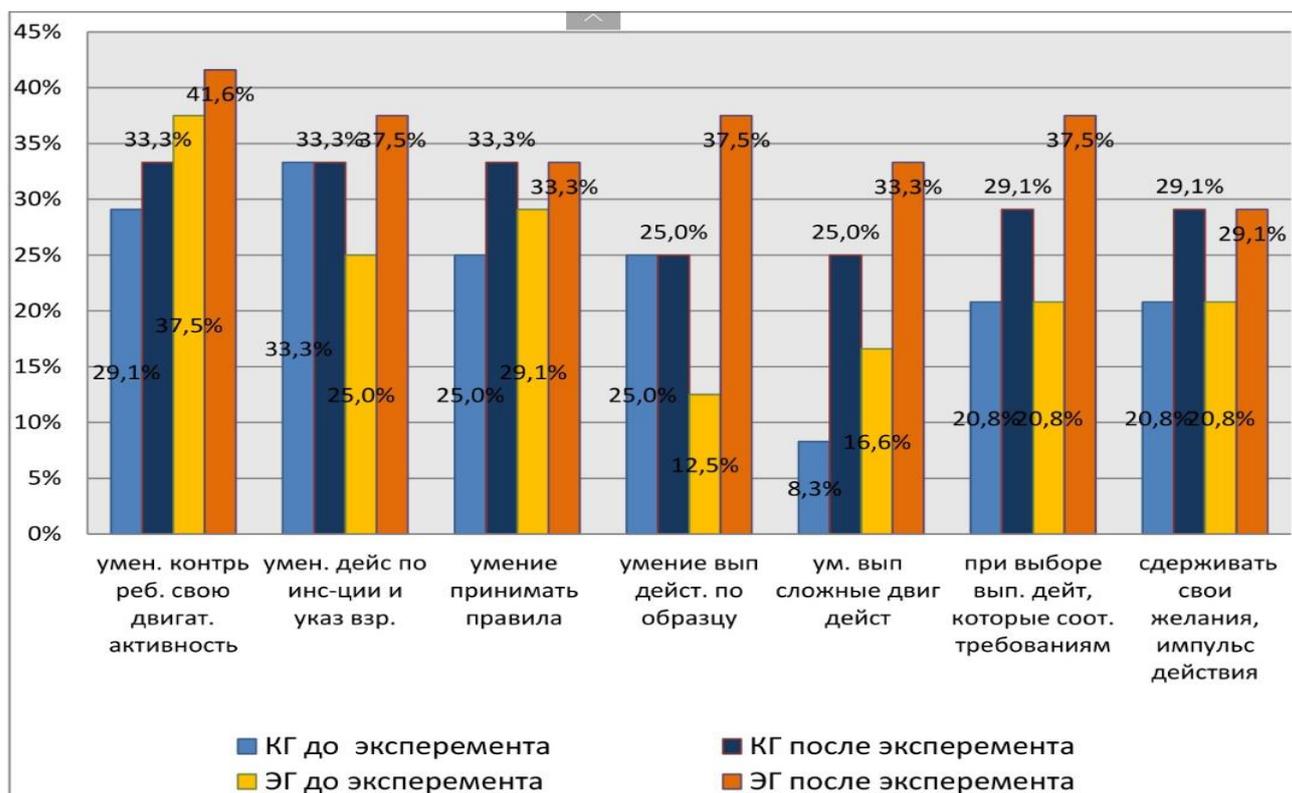


Рисунок №7 – Анализ сформированности произвольности по отдельным показателям в контрольной и экспериментальной группе.

Результаты исследования по разработанной диагностике представлены в приложении В, таблице В.1.

Согласно представленным данным на рисунке 5, при оценке уровня формирования произвольности в контрольной группе у детей дошкольного возраста с сентября 2016года по май 2017года произошла значительно меньшая динамика 7.1%.

У детей наблюдается низкий уровень формирования произвольности: дети не всегда могут контролировать свою двигательную деятельность; сложные двигательные действия выполняют только по четкой инструкции педагога; не всегда способны выполнять те действия, которые требует педагог; не всегда используют образец показанный взрослым, но

могут сдерживать импульсивные действия, играют в разнообразные игры с частичным соблюдением правил.

Результаты исследования по разработанной диагностике представлены в приложении Б, таблице Б.1.

Согласно представленным данным на рисунке 6, в экспериментальной группе при формировании произвольности с сентября 2016 года по май 2017 года произошли изменения по всем критериям и составляет 12,5% , мы отмечаем увеличение числа успешно справившихся с заданиями детей, воспитанники успешно могут контролировать свою двигательную активность т.е владеть саморегуляцией, в ситуации выбора дают предпочтение тем действиям, которые соответствуют требованиям взрослого, однако выполнение этих действий требует четкого пошагового руководства взрослого. Дети выполняют сложные двигательные действия по подражанию и под руководством педагога; стараются сдерживать свои импульсивные движения; стремятся использовать образец взрослого при выполнении разнообразных упражнений и заданий; проявляют стойкий интерес к выполнению различных двигательных действий; играют в разные игры с помощью педагога; реагируют на звуковые и другие сигналы, которые педагог использует на занятиях, а также выполняют требования педагога по организации занятий. Отдельные наблюдения воспитателей за экспериментальной группой показывают также позитивные изменения в поведении детей не только на занятиях физкультурой, но и в других видах активности, в ежедневных рутинных.

С опорой на полученные в ходе экспериментальной работы результаты мы можем сделать вывод, что в результате внедрения программы по адаптивной физической культуре, ориентированной на развитие саморегуляции и произвольности, мы способствовали повышению уровня формирования произвольности у детей дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости в условиях проживания в психоневрологическом интернате.

Из приведенных диаграмм видно, что разница между контрольной и экспериментальной группами не слишком яркая, это происходит из – за того, что у детей с умеренной степенью умственной отсталости все процессы протекают значительно медленнее, позже формируется произвольное запоминание, наблюдается замедленный темп усвоения нового, непрочность сохранения и неточность воспроизведения двигательных действий. В силу особенностей функционирования центральной нервной системы они очень отвлекаемы, не способны надолго сосредоточиться, у них недостаточно развито целеполагание, они обладают повышенной внушаемостью и стремятся уйти от ответственности, не хотят подчиняться указаниям взрослого, не соблюдают нормы и правила поведения, не всегда способны сосредоточиться на каком-нибудь деле и довести его до конца. Однако величина позитивного прироста по всем показателям у детей в экспериментальной группе все же превышает таковую у детей контрольной группы, с которыми не проводилось столь целенаправленной работы по программе развития саморегуляции и произвольности на занятиях адаптивной физической культурой.

### **Выводы по 3 главе**

На исходном этапе эксперимента у детей преобладает уровень ниже среднего и средний по уровню формирования произвольности.

Формирующий эксперимент направлен на развитие произвольности у детей с умеренной степенью умственной отсталостью, и включает в себя разработку и реализацию основной программы по адаптивной физической культуре, способствующей развитию детей дошкольного возраста. Разработанная программа включает в себя разные виды деятельности, что приводит к формированию произвольных двигательных актов, строится на основе игровой деятельности, которая включает в себя принципы, правила, игровые атрибуты и нормы совместной деятельности. В ходе проводимых игр каждый ребенок имеет возможность предъявить результат своей деятельности. Игра строится на основе двух взаимосвязанных блоков:

совместная деятельность взрослого и ребенка и частично самостоятельная деятельность детей.

В экспериментальной группе наблюдалась позитивный прирост по всем критериям. При оценке уровня формирования произвольности в контрольной группе у детей наблюдалась значительно меньший прирост.

Таким образом, организованная развивающая работа с использованием программы по адаптивной физической культуре, ориентированной на развитие саморегуляции и произвольности, на четкое выполнение требований педагога в ходе организации занятий, построенной по правилам и принципам игры, с использованием на занятиях звуковых и иных форм поддержки внимания, способствовало повышению уровня сформированности произвольности у детей дошкольного возраста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проведенный нами теоретический и экспериментальный анализ проблемы развития произвольности у детей 5-7 лет с умеренной умственной отсталостью в условиях психоневрологического интерната позволил сформулировать следующие выводы.

На основе анализа психолого-педагогической литературы конкретизирована сущность и специфику развития произвольности у детей дошкольного возраста, с умеренной степенью умственной отсталости, проживающих в психоневрологическом интернате, средствами адаптивной физической культуры.

Разработан диагностический инструмент измерения особенностей развития произвольности у детей дошкольного возраста с умеренной степенью отсталости, позволяющий оценить уровень произвольности.

Разработана и апробирована образовательная программа по адаптивной физической культуре с комплексами упражнений, сюжетно – ролевыми играми, направленная на успешное развитие произвольности у детей дошкольного возраста, с умеренной умственной отсталостью проживающих в психоневрологическом интернате

В экспериментальной группе произошли сдвиги по всем критериям, в результате проведенных формирующих мероприятий с детьми экспериментальной группы, мы отмечаем увеличение числа успешно справившихся с заданиями детей:

- воспитанники успешно могут контролировать свою двигательную активность, т.е. владеть саморегуляцией;

- в ситуации выбора проявляют предпочтение тем действиям ,которые соответствуют требованиям взрослого, но выполнение этих действий детьми требует четкого руководства со стороны взрослого;

- выполняют сложные двигательные действия по подражанию и под руководством педагога;

- стараются сдерживать свои импульсивные движения;
- стремятся использовать образец взрослого при выполнении разнообразных упражнений и заданий;
- проявляют стойкий интерес к выполнению различных двигательных действий;
- играют в разные игры с помощью педагога;
- реагируют на звуковые и знаковые сигналы, которые педагог использует на занятиях, а также выполняют те требования педагога по организации занятий.

Таким образом, эксперимент показал положительные результаты. Заявленная гипотеза о том, что формирование и развитие произвольности у детей дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости, проживающих в психоневрологическом интернате, будет протекать более эффективно при следующих условиях:

- четкое предъявление требований и правил на занятиях;
- организация разнообразных видов активности на занятиях адаптивной физической культурой, в которых детям необходимо выполнять действия по правилам, предлагаемым педагогом;
- включение в коррекционно-развивающий процесс разнообразных форм поддержки внимания (свисток, бубен, музыкальные композиции), которые будут способствовать расширению спектра восприятия, идентификации и реагирования детей на эти формы. Подтверждается.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алмазова, С.Л. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом / С.Л. Алмазова, И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 8. – С. 52-57.
2. Богданова, Г.Н. Возможности физической реабилитации детей с ограничениями интеллектуального развития / Г.Н. Богданова, Н.Ю. Токмакова, Р.Ф. Богданова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура, спорт. – 2016. – № 3. – С. 7-15.
3. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте : монография / Л.И. Божович. – СПб. : Питер, 2009. – 398 с.
4. Борзилова, О.П. Проблемы формирования социально-бытовых навыков у детей младшего дошкольного возраста с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / О.П. Борзилова // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результат. – 2016. – № 27. – С. 49-53.
5. Василькова, Ж.Г. Клиническая психология детей и подростков: учебное пособие / Ж.Г. Василькова. – Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2015. – 155 с.
6. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Проблемы общей психологии / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982. – Т. 2.
7. Гуткин, Н.И. Психологическая готовность к школе / Н.И. Гуткин. – М. : Академический Проект, 2000.
8. Гученко, О.Г. Особенности организации урока физической культуры в начальных классах у детей с умеренной умственной отсталостью / О.Г. Гученко // Педагогика: традиции и инновации: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 196-198.
9. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология : учебное пособие / О.Б. Дарвиш ; под ред. В.Е. Клочко. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС : КДУ, 2014. – 263

10. Дмитриева, Е.Е. Коммуникативное развитие умственно отсталых дошкольников и младших школьников / Е.Е. Дмитриева, Ю.П. Давыдова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.

11. Евдокимова, А.В. Психолого-педагогические условия успешной социальной адаптации умственно отсталых детей / А.В. Евдокимова, А.А. Логинова, А.Ф. Сидоркина и др. // Сб. мат. Междунар. конф. студ., асп. и молодых ученых «Перспектив-2016». – Красноярск, 2016. – 65 с. – С. 18-21.

12. Зак, Г.Г. Методика обследования социально-бытовых навыков у детей младшего дошкольного возраста с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Г.Г. Зак, О.Г. Нугаева, Н.В. Шульженко // Специальное образование. – 2014. – № 1. – С. 52-59.

13. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений / А.В. Запорожец. – М. : Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1960. – 430 с.

14. Заширинская, О.В. Клинико-психологический аспект коммуникативно-личностного развития детей с умственной отсталостью / О.В. Заширинская // Петербургский психологический журнал. – 2014. – № 2.

15. Заширинская, О.В. Теоретические проблемы дизонтогенеза в изучении умственной отсталости / О.В. Заширинская // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. – 2012. – № 4.

16. Зеленин, П.А. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на социализацию личности детей с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Зеленин, В.Д. Паначев // Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – № 1. – С. 17-19.

17. Ибатулина, А.А. Физическое воспитание детей с умственной отсталостью / А.А. Ибатулина // Вестник ГОУ ДПО ИПК и ППРО ТО. Тульское образовательное пространство. – 2016. – № 2. – С. 79-81.

18. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. – М. : Изд-во УРАО, 1998. – 144 с.

19. Исаев, Д.Н. Практикум по психологии умственно отсталых детей и подростков : учебное пособие / Д.Н. Исаев, Т.А. Колосова. – СПб. : КАРО, 2012. – 171 с.
20. Карабанова, О.А. Возрастная психология : конспект лекций / О.А. Карабанова. – М. : Айрис-пресс, 2005. – 240 с.
21. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорт : учебник / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – М. : Академия, 2014. – 296 с.
22. Карушина, В.Ю. Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры / В.Ю. Карушина // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – № 31. – С. 112-115.
23. Катерисова, Е.А. Психофизиологическое и физическое развитие детей с умственной отсталостью / Е.А. Катерисова, С.А. Шустова // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 11-5. – С. 44-46.
24. Кинаш, Е.А. Проблемы преемственности в содержании обучения детей с выраженными интеллектуальными нарушениями в дошкольном и школьном возрасте / Е.А. Кинаш // Особые дети в обществе : сб. научн. докладов и тезисов вступлений участников I Всерос. съезда дефектологов 28-28 октября 2015 г. – М. : АНО «НМЦ «СУВАГ», 2015. – 280 с. – С. 107-109.
25. Корнев, А.В. Мотивация детей с умственной отсталостью к физкультурно-спортивной деятельности в условиях адаптивной двигательной рекреации / А.В. Корнев, М.А. Правдов, Е.А. Шмелева // Научный поиск. – 2015. – № 2.2. – С. 74-77.
26. Кострубова, Е.В. Пути активизации работы по обучению связному высказыванию детей с умеренной умственной отсталостью / Е.В. Кострубова // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2015. – № 4. – С. 426-431.

27. Кремнева, Е.А. Изучение коммуникативных проявлений у детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта / Е.А. Кремнева // Дефектология. – 2016. – № 4. – С. 88-92.
28. Кутырева, Е.Ю. Формирование произвольности поведения у гиперактивных детей старшего дошкольного возраста / Е.Ю. Кутырева // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». – 2012. – № 2. – С. 61-63.
29. Лебедева, Е.Н. Формирование произвольности у гиперактивных дошкольников с использованием средств арттерапии / Е.Н. Лебедева // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». – 2016. – № 33. – С. 24-30.
30. Лебедево, О.А. Особенности взаимосвязи воображения и уровня произвольности дошкольников разного пола / О.А. Лебедево, Н.И. Киселева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. – № 50-1. – С. 46-51.
31. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М., 1981. – 328 с.
32. Лернер, В.Л. Использование коррекционно-развивающих подвижных игр в адаптивной физической рекреации детей с умственной отсталостью / В.Л. Лернер, М.Р. Грачев // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». – 2012. – Т.1. № 19. – С. 127-130.
33. Липакова, В.И. Специфика нарушений речевой функциональной системы у дошкольников с умеренной умственной отсталостью / В.И. Липакова // Современная педагогика: теория, методика, практика. – Киров : МЦНИП, 2014. – 150 с. – С. 56-64.
34. Лисина, М.И. О некоторых условиях превращения реакций из непроизвольных в произвольные / М.И. Лисина // Докл. АПН РСФСР. – 1957. – № 1. – С. 26-31.
35. Магомедов, А.М. Возможности использования подвижных игр с элементами ориентирования в процессе физического воспитания дошкольников / А.М. Магомедов, Б.М. Каялов, М.С. Рабаданов // Психология

и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. – № 48. – С. 268-272.

36. Мамешина, М.А. Особенности проведения подвижных игр у детей с умственной отсталостью / М.А. Мамешина // СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК. – 2012. – № 1 (29). – С. 9-12.

37. Пасечник, Л. Особенности психофизической тренировки для детей с умственной отсталостью на занятиях адаптивной физической культурой / Л. Пасечник // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 8. – С. 55.

38. Перешеина, Н.В. Особенности умственной деятельности у детей с интеллектуальной недостаточностью в психолого-педагогических исследованиях / Н.В. Перешеина // Актуальные вопросы современной науки и образования: материалы международной научно-практической конференции. Вып. 15. Т.1. – Киров : ООО «Типография «Старая Вятка», 2016. – 1063 с. – С. 601-607.

39. Пиваева, Е.О. Адаптивная физическая культура как способ развития двигательной сферы у детей с умственной отсталостью / Е.О. Пиваева // Современное состояние и перспективы развития научной мысли : сб. ст. Международной научно-практической конференции : в 2х частях : Уфа, «Аэтерна», 2016. – С. 193-197.

40. Поконова, Т.Л. Современные аспекты физической культуры у детей с умственной отсталостью / Т.Л. Поконова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : мат. XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 г. – С. 358-361.

41. Правдов, Д.М. Инклюзивное физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях / Д.М. Правдов, А.В. Корнев // Научный поиск. – 2014. – № 2.2. – С. 3-5.

42. Правдов, Д.М. Методические особенности организации двигательной деятельности детей с умеренной умственной отсталостью в

инклюзивных группах дошкольных учреждений / Д.М. Правдов, Ю.Н. Ермакова, Е.В. Матвеева // Научный поиск. – 2014. – № 4. – С. 74-77.

43. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» / [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>. 12.10.2017

44. Репина, Т.А. Психология дошкольника : хрестоматия / Т.А. Репина. – М. : Академия, 1995.

45. Ропотова, А.А. Особенности развития произвольности у гиперактивных дошкольников / А.А. Ропотова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2015. – № 3. – С. 62-68.

46. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии : учебник / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2014. – 705 с.

47. Салимов, М.И. Влияние адаптивной физической культуры на психическое развитие и социальную адаптацию школьников с легкой умственной отсталостью / М. И. Салимов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 38-40.

48. Сапогова, Е. Е. Психология развития человека / Е.Е. Сапогова. – М. : Аспект пресс, 2001. – 460 с.

49. Семенова, Т.С. Изучение воли и произвольности у старших дошкольников / Т.С. Семенова // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2014. – № 28. – С. 1042-1046.

50. Смирнова, Е.О. Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах / Е.О. Смирнова. – М. : Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1998. – 256 с.

51. Снесарь, Н.Н. Теоретические и практические аспекты игрового тренинга в физическом воспитании детей с легкой степенью умственной отсталости : монография / Н.Н. Снесарь, В.В. Пономарев. – Красноярск : СибГТУ, 2014. – 182 с.

52. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост.: О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ.ред. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 386 с.

53. Токарская, Л.В. Особенности коррекции и профилактики агрессивности у детей и подростков с умеренной и тяжелой умственной отсталостью : учебно-методическое пособие для студентов / Л.В. Токарская ; М-во образования и науки РФ, Урал.федеральный ун-т им. первого президента России Б. Н. Ельцина, Ин-т социальных и политических наук. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. – 157 с.

54. Трубина, К.Д. Воздействие средств адаптивного спорта на физическое развитие детей с умственной отсталостью / К.Д. Трубина, Т.В. Абызова // Физическая культура, спорт, туризм : научно-методическое сопровождение. – 2014. – С. 151-154.

55. Фельдштейн, Д.И. Глубинные изменения современного Детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования / Д.И. Фельдштейн // Вестник практической психологии образования. – 2014. – № 4 (29). – С. 3-12.

56. Финогенова, Н.В. Возможности использования подвижных игр с элементами спорта в работе с дошкольниками / Н.В. Финогенова, Д.В. Решетова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 9. – С. 103-105.

57. Финогенова, Н.В. Использование подвижных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста в период подготовки к обучению в школе / Н.В. Финогенова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 1 (3). – С. 49-53.

58. Черенева, Е.А. Проблема воли и произвольности в психологии / Е.А. Черенева // Вестник Бурятского государственного университета. – 2011. – № 5. – С. 39-43.

59. Шипицына, Л.М. Психология детей с нарушениями интеллектуального развития : учебник / Л.М. Шипицына и др. ; под ред. Л.М. Шипицыной. – М. : Академия, 2014. – 223 с.

60. Шульженко, Н.В. Организация коррекционно-развивающей работы с детьми с умеренной и тяжелой умственной отсталостью младшего дошкольного возраста, направленная на формирование простейших социально-бытовых навыков / Н.В. Шульженко // Казанская наука. Серия: Педагогические науки. – 2014. – № 4. – С. 343-345.

61. Эльконин, Д.Б. Развитие личности ребенка-дошкольника/ Д.Б. Эльконин // Психология личности и деятельности дошкольника. – М., 1965. – С. 54-61.

62. Эмирова, К.Э. Особенности памяти у дошкольников с умственной отсталостью / К.Э. Эмирова // Психология. Социология. Педагогика. – 2015. – № 6 (49). – С. 23-26.

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**  
**(обязательное)**

**Количественные показатели констатирующего эксперимента**

Таблица А.1 – оценка уровня развития произвольности

Имя/Критерии	Умение контролировать ребенком свою двигательную активность	Умение действовать по инструкции и указанию взрослого (и при отсутствии педагога)	Умение принимать правила во всех видах деятельности	Умение выполнять действия по образцу	Умение выполнять сложные двигательные действия под руководством педагога	В случае выбора отдает предпочтение тем действиям, которые соответствуют	Может сдерживать свои непосредственные желания, импульсивные действия	<b>ИТОГО БАЛЛ:</b>	<b>УРОВЕНЬ</b>	<b>ИТОГО %</b>
<b>Экспериментальная группа</b>										
Ребенок 1	1	2	1	0	1	1	1	7	НС	25
Ребенок 2	2	1	1	1	0	0	1	6	НС	21,4
Ребенок 3	1	0	1	0	0	1	0	3	Н	10,7
Ребенок 4	2	2	2	1	2	1	1	11	НС	39,2
Ребенок 5	2	1	1	1	1	1	1	8	НС	28,6
Ребенок 6	1	0	1	0	0	1	1	4	Н	14,2
Итого балл	9	6	7	3	4	5	5	39		
Итого %	37,5	25	29,1	12,5	16,6	20,8	20,8			23,2
<b>Контрольная группа</b>										
Ребенок 1	1	1	2	2	1	1	1	9	НС	32,1
Ребенок 2	1	2	1	0	0	0	1	5	Н	17,9
Ребенок 3	2	1	1	1	0	1	1	7	НС	25
Ребенок 4	2	1	1	1	1	1	1	8	НС	28,6
Ребенок 5	0	1	0	1	0	1	0	3	Н	10,7
Ребенок 6	1	1	1	1	0	1	1	6	НС	21,4
Итого балл	7	7	6	6	2	5	5	38		
Итого %	29,1	29,1	25	25	8,3	20,8	20,8			22,6

Низкий уровень 0-5 баллов

Выше среднего 17-22 баллов

Ниже среднего 6-11 баллов

Высокий уровень 23-28 балла

Средний уровень 12-16 баллов

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б**  
**(обязательное)**

**Диагностическая карта. Количественные показатели контрольного эксперимента в экспериментальной группе**

Таблица Б.1 - Оценка уровня развития произвольности в экспериментальной группе

Имя/Критерии	Умение контролировать ребенком свою двигательную активность	Умение действовать по инструкции и указанию взрослого (и при отсутствии)	Умение принимать правила во всех видах деятельности	Умение выполнять действия по образцу	Умения выполнять сложные двигательные действия под руководством педагога	В случае выбора отдает предпочтение тем действиям, которые соответствуют	Может сдерживать свои непосредственные желания, импульсивные действия	<b>ИТОГО БАЛЛ:</b>	<b>УРОВЕНЬ</b>	<b>ИТОГО %</b>
Ребенок э.1	1	2	1	1	1	2	1	9	НС	32,1
Ребенок э.2	2	2	2	2	1	1	1	11	НС	39,2
Ребенок э.3	1	1	1	1	1	1	1	7	НС	25
Ребенок э.4	2	2	2	2	2	2	1	13	С	46,4
Ребенок э.5	2	1	1	2	2	2	1	11	НС	39,2
Ребенок э.6	2	1	1	1	1	1	2	9	НС	32,1
Количество баллов	10	9	8	9	8	9	7	60		
%	41,6	37,5	33,3	37,5	33,3	37,5	29,1			35,6

Низкий уровень 0-5 баллов

Выше среднего 17-22 баллов

Ниже среднего 6-11 баллов

Высокий уровень 23-28 балла

Средний уровень 12-16 баллов

**ПРИЛОЖЕНИЕ В**  
**(рекомендуемое)**

**Диагностическая карта. Количественные показатели контрольного эксперимента в контрольной группе**

Таблица В.1 - Оценка уровня развития произвольности в контрольной группе

Имя/Критерии	Умение контролировать ребенком свою двигательную активность	Умение действовать по инструкции и указанию взрослого (и при отсутствии)	Умение принимать правила во всех видах деятельности	Умение выполнять действия по образцу	Умения выполнять сложные двигательные действия под руководством педагога	В случае выбора отдает предпочтение тем действиям, которые соответствуют	Может сдерживать свои непосредственные желания, импульсивные действия	<b>ИТОГО БАЛЛ:</b>	<b>УРОВЕНЬ</b>	<b>ИТОГО %</b>
Ребенок к.1	2	2	1	1	2	2	1	11	НС	39,2
Ребенок к.2	1	2	1	1	0	1	1	7	НС	25
Ребенок к.3	2	1	2	1	1	1	1	9	НС	32,1
Ребенок к.4	2	1	1	1	2	1	2	10	НС	35,7
Ребенок к.5	0	1	1	1	0	1	1	5	Н	17,8
Ребенок к.6	1	1	2	1	1	1	1	8	НС	28,5
Количество баллов	8	8	8	6	6	7	7	50		
%	33,3	33,3	33,3	25	25	29,1	29,1			29,6

Низкий уровень 0-5 баллов

Выше среднего 17-22 баллов

Ниже среднего 6-11 баллов

Высокий уровень 23-28 балла

Средний уровень 12-16 баллов

**Программа по адаптивной физической культуре**  
**«В здоровом теле, здоровый дух»**

Актуальность программы:

У детей с нарушениями познавательной деятельности в интернатах закрытого типа отмечаются скованность, неполный объём движений, нарушение его произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации, развитие произвольных движений и двигательных актов. Правда, это во многом зависит от степени умственной отсталости. Большинство детей с нарушениями познавательной деятельности совсем не могут прыгать - ни на двух, ни на одной ноге. Имеются большие затруднения при ползании, лазании и в метании. Многие из них не могут бросать мяч не только в цель, но и в стоящую непосредственно перед ними корзину, так как любой бросок нарушает равновесие тела. Физическое воспитание детей с нарушениями познавательной деятельности должно осуществляться комплексно, а именно: способствовать коррекции двигательных нарушений; формировать новые двигательные навыки и совершенствовать имеющиеся; развивать психические возможности ребенка.

Данная программа направлена на комплексное воздействие на личность ребенка с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщения к систематическим занятиям по адаптивной физической культуре, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепление здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе.

В данной программе представлены физические упражнения и задания, которые направлены на коррекцию имеющихся двигательных навыков и развитие новых двигательных качеств, так как у детей с нарушениями познавательной деятельности отмечается недостаточность

двигательных навыков - скованность движений, плохая координация, неполный объём движений в процессе выполнения физических заданий, также идет глубокое нарушение мелкой моторики рук, так и нарушение моторики всего тела: неловкость, несогласованность движений рук и ног.

Новизна программы: заключается в комплексном решении задач социализации: физическое развитие детей дошкольного возраста с нарушениями в познавательной деятельности организуется при одновременном развитии их эмоционально – волевой сферы, психических процессов, трудовых и культурно – гигиенических навыков. Наряду с традиционными методами обучения предусмотрено использование здоровосберегающих технологий: игротерапия, динамические паузы, элементы арттерапии, релаксационные техники. В работе с детьми учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, что способствует лучшему усвоению учебного материала, а в дальнейшем – более успешной адаптации в социуме.

Цель – создание условий для физического развития и произвольной саморегуляции в движениях у детей дошкольного возраста 5-7 лет с умеренной степенью умственной отсталости.

Задачи:

Обучающие:

-освоение детьми речевого материала, используемого взрослым на занятиях по адаптивной физической культуре;

-расширить, углубить и закрепить общие представления об адаптивной физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, личной гигиене, режиме дня, физическом развитии и физической подготовленности;

Развивающие:

-развитие и совершенствование двигательных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках и других видах деятельности;

-развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Воспитательные:

-формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

-формирование и воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения друг к другу, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; самостоятельности;

Методы:

1. Словесный метод (объяснение, инструкция, разбор, описание, беседа);

2. Наглядный метод (метод непосредственной наглядности - показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся, методы опосредованной наглядности - демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем и др.);

3. Метод практических заданий (многократное повторение и практическое закрепление);

4. Метод поощрения.

Формы организации детей:

1. Фронтальный метод применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Педагог может давать указания и оценку только в общей форме, всем занимающимся.

- Поточный способ - все дети выполняют упражнения "поток", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему.

- Посменный способ - заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают. В начале обучения, когда взрослый должен контролировать действия каждого ребенка, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

- Групповой способ - заключается в распределении детей на 2-3 группы. Одна под наблюдением взрослого разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию взрослого выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

2. В процессе занятий может быть использован индивидуальный метод, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под четким контролем взрослого. Использование каждого из указанных методов организации учеников на занятии зависит от задач, поставленных взрослым, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

3. Круговой метод предусматривает, последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 7 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательное действие.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

Принципы организации построения образовательного процесса:

Принцип учета индивидуальных особенностей; принцип доступности; принцип наглядности; принцип систематичности и последовательности; принцип практической направленности.

Организация занятий:

1. Проведение спортивного занятия 2 раза в неделю по 25- 30мин.

2. Занятия проводятся с группой бчеловек в возрасте 5-7 лет.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года, в каждом году три этапа.

Iэтап - диагностический блок (определения уровня физической подготовленности);

IIэтап - основной ( изучение представленного материала);

IIIэтап – итоговый (подведение итогов и диагностический блок);

### Первый год обучения

Задачи:

1. Учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит.

2. Учить детей построению, перестроению в 2 шеренге и передвижению в строю

3. Учить детей обще-развивающим упражнениям

4. Учить детей выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции взрослого.

5. Формировать у детей интерес к участию в подвижных играх.

6. Обучать правилам некоторых подвижных игр.

7. Учить детей бросать мяч в цель двумя руками.

8. Учить детей ловить мяч среднего размера.

9. Учить детей строиться и ходить в колонне.

10. Учить детей бегать вслед за воспитателем.

11. Учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками.

12. Учить детей ползать по гимнастической скамейке и по полу, по прямой.

13. Формировать у детей умение проползать по скамейке.

14. Учить детей построению и передвижению с лыжами и на лыжах.

Таблица Г.1 – Учебно-тематический план

П/П	Наименование разделов	Количество часов
1	Первичная диагностика (Сентябрь)	6
2	Построение, перестроение	10
3	Легкая атлетика	26
	Ходьба	
	Бег	
	Прыжки	
	Метание (прокатывание, броски мяча)	
	Ползание, лазание, перелезание	
4	Гимнастика	В течение учебного года
	Обще-развивающие упражнения Развитие общей физической подготовки	
5	Акробатика	8
6	Лыжная подготовка	14
7	Подвижные игры	В течение учебного года
8	Итоговая диагностика (Май)	6

Таблица Г.2 - Содержание разделов программы

Основное содержание работы
<p style="text-align: center;"><b>Построение</b></p> <p>Выполняются самостоятельно по инструкции и с помощью воспитателя. - в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам, в колонну по одному.</p> <p style="text-align: center;"><b>Перестроение</b></p> <p>Выполняются по показу взрослого по словесной инструкции и помощью взрослого -Учить детей выполнять перестроение на месте в 2 шеренги; -Учить детей выполнять перестроение в круг за взрослым; -Учить детей выполнять размыкание на вытянутые руки от направляющего.</p> <p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <p><b>Ходьба</b></p> <p>Выполняется самостоятельно и за воспитателем без сигналов и в сопровождении звуковых сигналов. - Повторение ходьбы друг за другом в обход зала, парами друг за другом; - Повторение ходьбы по прямой, ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, ходьбы с сохранением правильной осанки; - Повторение ходьбы с различными положениями рук на поясе, к плечам, перед грудью, за голову; - Учить детей выполнять ходьбу с перешагиванием небольших предметов, ходьба с высоким</p>

подыманием бедра;

- Учить детей выполнять ходьбу друг за другом с соблюдением интервала.

### **Бег**

Бег выполняется самостоятельно и за воспитателем друг за другом.

- Продолжать учить бег с высоким подыманием бедра;
- Продолжать учить бег сгибая ноги назад;
- Учить детей выполнять бег с огибанием различных предметов за взрослым;
- Учить детей выполнять бег с остановками по звуковому сигналу;
- Учить детей выполнять бег враспынную;
- Учить детей выполнять чередование бега с ходьбой по сигналу за взрослым.

### **Прыжки**

Прыжки выполняются по показу и словесной инструкции со страховкой и с помощью взрослого.

- Повторение прыжков вперед, назад, вправо влево;
- Повторение подпрыгивания на месте на двух ногах, поочередно на правой и левой ноге;
- Повторение подпрыгивания с продвижением вперед на двух ногах за взрослым;
- Учить детей выполнять спрыгивание со скамейки, держась за руку воспитателя (высота 20—25 см);
- Учить детей выполнять прыжки в длину с места через гимнастические палки, мячи и мягкие формы положенные на пол;
- Учить детей выполнять прыжок в длину с места по показу и словесной инструкции взрослого;

### **Метание**

Метание выполняется по показу и речевой инструкции с помощью взрослого.

- Учить детей выполнять правильный захват мяча руками, переключивание мяча с одного места в другое;
- Учить детей выполнять Перебрасывание мячей в парах;
- Учить детей выполнять удерживать , бросать мячи и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу (надувные, кожаные, пластмассовые, резиновые, , с различной поверхностью.);
- Учить детей выполнять ловить мячи, разные по размеру: маленькие и большие — двумя руками;
- Учить детей выполнять бросать шарики в обручи.

### **Ползание, лазание, перелезание**

Выполняется со страховкой и с помощью воспитателя, по звуковому сигналу.

- Продолжать учить детей выполнять ползанию на четвереньках по прямой и между кубами;
- Учить детей выполнять лазание по гимнастической стенке произвольным способом;
- Учить детей выполнять пролезание сквозь гимнастических обручей;
- Учить детей выполнять перешагивание через гимнастическую скамейку, перешагивание через бруски высотой 15-20 см;
- Учить детей выполнять ползанию по гимнастической скамейке.

### **Гимнастика**

#### **Обще-развивающие упражнения**

Выполняются вместе с воспитателем, по показу и словесной инструкции в течении года на каждом занятии.

#### **Упражнения без предметов.**

- Учить детей выполнять движения рук вперед-вверх — в стороны — к плечам — на пояс — вниз, одновременно и поочередно (правой и левой рукой);
- Учить детей выполнять скрестные широкие размахивания руками вверху над головой, внизу перед собой;
- Учить детей выполнять движения кистями — сжимание и разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук;
- Закрепление поворотов туловища в стороны (вправо-влево);

- Закрепление наклонов туловища вправо-влево;
- приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны вверх, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на ширине плеч;
- Учить детей выполнять движения ног в стороны скрестно; «ножницы» (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения, сидя, руки в упоре сзади);
- Учить детей выполнять повороты кругом в разные стороны;
- Учить детей выполнять подпрыгивания на носках вверх, вправо, влево, вперед, назад.

#### **Упражнения с предметами.**

- Учить детей выполнять правильно удерживанию различных предметов в руках.

#### **Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.**

Выполняются самостоятельно по показу, словесной инструкции и помощью взрослого.

- Повторение сведению и разведению стоп с упором пятками о пол (сидя на полу);
- Продолжать учить детей выполнять ходьбу по гимнастической палке;
- Учить детей выполнять лазанье по гимнастической стенке (высота 2 м);
- Учить детей выполнять подтягивание на руках по скамейке лежа на животе (высота 25—30 см);
- Учить детей выполнять катание среднего мяча друг другу, сидя в парах (расстояние 1 м);
- Учить детей выполнять ходьбу по прямой с мешочком песка на голове;
- Учить детей выполнять из исходного положения сидя лицом к гимнастической стенке, держась носками за нижнюю рейку, изменение положения корпуса (ложиться и садиться).

#### **Упражнения для развития равновесия**

Выполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно.

- Повторение движений головой в стороны - стоя;
- Учить детей выполнять ходьбу по гимнастической скамейке;
- Учить детей выполнять ходьбы на носках с перешагиванием через гимнастические палки, кубики, с наступанием на мягкие формы;
- Учить детей выполнять ходьбы друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе;
- Учить детей выполнять сохранению равновесия в положении стоя на одной ноге, руки в стороны.

#### **Акробатика**

- Учить детей выполнять кувырк вперед;
- Учить детей выполнять кувырк назад;
- Учить детей выполнять стойку на одной ноге «ласточка».

#### **Лыжная подготовка**

- Повторение команд « Становись», « Разойдись».
- Учить детей выполнять подготовку к занятиям на лыжах, правила поведения на занятиях лыжной подготовки.
- Учить детей выполнять построению в одну шеренгу с лыжами;
- Учить детей выполнять прикреплять лыжи к ботинкам, снятие лыж(правила чистки лыж от снега);
- Учить детей выполнять передвижению с лыжами в руках.
- Учить детей выполнять стоянию на лыжах, переступанию на лыжах вправо, влево;
- Учить детей выполнять передвижение скользящим шагом.

#### **Подвижные игры**

Учить детей выполнять и понимать правила игр, поведение во время игр, реагировать на звуковой сигнал.

Подвижные игры выполняются по подражанию действиям воспитателя, носят бессюжетный и сюжетный характер.

«Догоните меня», «Найди свой цвет», «Не опоздай», «Найди свой домик» (по сигналу), «По камушкам через ручеек», «Воротики», «Обезьянки», «Прокати мяч», «Прокати в ворота», «С

кочки на кочку», «По снежному мостику», «Спрыгни в кружок», «Воробышки и кот», «Трамвай», «Лохматый пес», «Кролики», «Курица и цыплятки», «Зайки и волк», «Зайка беленький сидит».

Таблица Г.3 - Календарно – тематический план

№	Тема занятий	часы	сроки
1	Развитие ОФП	2з по 30мин	сентябрь
2	Диагностика	6з по 30мин	сентябрь
3	Обучение построения в одну шеренгу, обучение счёту в строю	1з по 30мин	октябрь
4	Обучение ходьбы и бега по кругу за взрослым в одной колонне, повторение построения в одну шеренгу	2з по 30мин	октябрь
5	Обучение бега в рассыпную и бега с остановками по звуковому сигналу	2з по 30мин	октябрь
6	Обучение бега змейкой за взрослым, повторение ходьбы и бега по кругу за взрослым	2з по 30мин	октябрь
7	Обучение ходьбы по гимнастической скамейке и спрыгиванию с гимнастической скамейке, повторение бега змейкой	2з по 30мин	октябрь
8	Обучение прокатывания меча по полу одной рукой, повторение ходьбы по гимнастической скамейке	1з по 30мин 1з по 30мин	октябрь ноябрь
9	Обучение прокатыванию мяча по полу в парах, повторение прокатывания меча по полу одной рукой	2з по 30мин	ноябрь
10	Обучение бросков меча двумя руками снизу и от груди, из-за головы	3з по 30мин	ноябрь
11	Обучение лазанию по гимнастической стенке произвольным способом, повторение бросков меча двумя руками снизу и от груди, из-за головы	2з по 30мин	ноябрь
12	Обучение перестроению в две шеренги, повторение построения в одну шеренгу	1з по 30мин 2з по 30мин	ноябрь декабрь
13	Обучение размыканию на вытянутые руки от направляющего, повторение перестроения в две шеренги	2з по 30мин	декабрь
14	Обучение перестроения в круг за взрослым, повторение размыканию на вытянутые руки от направляющего	2з по 30мин	декабрь
15	Лыжи. Обучение одевания ботинок, передвижение с лыжами к месту занятий, чистка лыж от снега	1з по 30мин	декабрь
16	Обучение стоянию на лыжах (переступание вправо, влево)	2з по 30мин	декабрь
17	Обучение скольжению на лыжах	12з по 30мин	январь, февраль
18	Обучение ползанию по полу по прямой на четвереньках	1з по 30мин	март
19	Обучение ползанию на четвереньках между кубами (змейкой) за взрослым, повторение ползания по прямой	2з по 30мин	март
20	Обучение ползанию по гимнастической скамейке, повторение ползания на четвереньках между кубами	2з по 30мин	март

	(змейкой)		
21	Обучение ползания на животе по прямой	2з по 30мин	март
22	Закрепление видов ползания, проведение эстафет	1з по 30мин	март
23	Обучение игры «Вызов номеров», повторение построения в колонну	2з по 30мин	апрель
24	Обучение кувырка вперед	2з по 30мин	апрель
25	Обучение кувырка назад, повторение кувырка вперед	2з по 30мин	апрель
26	Обучение стойке на одной ноге «Ласточка», повторение кувырка вперед и назад	2з по 30мин	апрель
27	Обучение прыжка в длину с места	2з по 30мин	май
28	Итоговая диагностика	6з по 30мин	май

#### Показатели развития к первому году обучения:

1. Выполнять действия по показу взрослого; бросать мяч в цель двумя руками; ловить мяч среднего размера; ходить друг за другом;
2. Вставать в ряд, строиться в шеренгу, вставать колонной по одному; бегать вслед за воспитателем, выполнять ОРУ;
3. Прыгать на месте по показу воспитателя (или по подражанию); ползать по скамейке произвольным способом; лазить по гимнастической стенке; удерживаться на рейке гимнастической стенке (10 с); выполнять речевые инструкции взрослого;
4. Основы передвижения с лыжами и передвижения на лыжах.

## Второй год обучения

Задачи:

1. Учить детей построению и перестроению в строю;
2. Продолжать учить детей обще-развивающим упражнениям;
3. Учить детей выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции;
4. Учить детей ловить и бросать мяч большого и среднего размера;
5. Учить детей передавать друг другу один и более мячей, стоя в шеренге стоя в кругу, стоя в парах;
6. Учить детей метать мешочек с песком в обруч;
7. Учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
8. Формировать у детей умение удерживаться на гимнастической стенке и лазать вверх и вниз по ней;
9. Учить детей ходить по скамейке;
10. Учить детей ходить на носках с перешагиванием через палки и кубики;
11. Учить детей ходить, наступая на мягкие формы, ходить, высоко поднимая колени, как цапля;
12. Формировать у детей желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;
13. Учить детей бегать змейкой;
14. Учить детей передвигаться прыжками вперед;
15. Учить детей выполнять различные движения руками;
16. Учить детей передвигаться с лыжами к месту занятий;
17. Учить детей стоянию, скольжению, и спуску в низкой стойке;
18. Учить детей кувырку вперед, назад, стойке на одной ноге, мостика;
19. Учить детей основам баскетбола (стойки баскетболиста, ведение мяча и т.д.).

Таблица Г. 4 - Учебно-тематический план

П/П	Наименование разделов	Количество часов
1	Первичная диагностика (Сентябрь)	6
2	Построение, перестроение	8
3	Легкая атлетика	28
	Ходьба	
	Бег	
	Прыжки	
	Метание (прокатывание, броски мяча)	
	Ползание, лазание, перелезание	
4	Гимнастика	В течение учебного года
	Обще-развивающие упражнения Развитие общей физической подготовки	
5	Акробатика	7
6	Лыжная подготовка	16
7	Подвижные игры	В течение учебного года
8	Итоговая диагностика (Май)	6

Таблица Г. 5 - Содержание разделов программы

Основное содержание работы
<p style="text-align: center;"><b>Построение</b></p> <p>Выполняются самостоятельно по инструкции и с помощью взрослого.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторение построения в шеренгу вдоль черты, с равнением на носках;</li> <li>- Учить детей выполнять построение в колонну по одному.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Перестроение</b></p> <p>Выполняются по показу взрослого и словесной инструкции</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторение размыкания на вытянутые руки отнаправляющего;</li> <li>- Продолжать обучение перестроения на месте в 2 шеренги;</li> <li>- Продолжать обучение перестроение в круг за взрослым;</li> <li>- Учить детей выполнять размыкание на вытянутые руки от центра (влево, вправо).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <p><b>Ходьба</b></p> <p>Выполняется самостоятельно и за воспитателем без сигналов и в сопровождении звуковых сигналов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторение ходьбы друг за другом в обход зала, парами друг за другом;</li> <li>- Повторение ходьбы по прямой, ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, ходьбы с сохранением правильной осанки;</li> <li>- Повторение ходьбы с различными положениями рук на поясе, к плечам, перед грудью, за голову;</li> </ul>

- Повторение ходьба с перешагиванием небольших предметов, ходьба с высоким подыманием бедра;
- Продолжать обучение ходьбы с интервалом (соблюдая его не натывая друг на друга);
- Учить детей выполнять ходьбу змейкой за взрослым с соблюдением интервала.

### **Бег**

Выполняется самостоятельно и за воспитателем.

- Повторение бега друг за другом;
- Повторение свободный бег на носках;
- Повторение бега с высоким подыманием бедра;
- Продолжать обучение бега враспынную;
- Продолжать обучение чередования бега с ходьбой по сигналу взрослого;
- Учить детей выполнять бег с изменением направления;
- Учить детей выполнять бег с остановками по звуковому сигналу.

### **Прыжки**

Прыжки выполняются по показу и словесной инструкции с помощью взрослого.

- Повторение прыжков вперед, назад, вправо влево;
- Повторение подпрыгивания на месте на двух ногах, поочередно на правой и левой ноге;
- Повторение подпрыгивания с продвижением вперед на двух ногах самостоятельно соблюдая интервал;
- Учить детей выполнять спрыгиванию со скамейки (высота 20—25 см);
- Учить детей выполнять перепрыгивание с места через гимнастическую палку, мячи, через мягкие формы;
- Учить детей выполнять прыжок в длину с места;

### **Метание**

Метание выполняется по показу и словесной инструкции взрослого.

- Продолжать учить детей ловить мячи, разные по размеру: маленькие и большие — двумя руками;
- Продолжать учить удерживать и бросать мячи, разные по весу, размеру, материалу (надувные, кожаные, пластмассовые, резиновые, матерчатые, с различной поверхностью.);
- Продолжать учить детей прокатывать мяч одной рукой по прямой и с огибанием стоек;
- Учить детей выполнять метание волейбольных мячей из-за головы, снизу, двумя от груди, правой и левой рукой от плеча по показу и словесной инструкции;
- Учить детей выполнять бросать мяч о стенку и пол, и ловить его обеими руками;
- Учить детей выполнять броски в цель мешочки с песком;
- Учить детей выполнять бросать кольца на стержень колцеброса и сбивать шарами кегли.

### **Ползание, лазание, перелезание**

Выполняются по словесной инструкции и со страховкой взрослого по звуковому сигналу.

- Повторение пролезания сквозь гимнастические обручи;
- Продолжать учить детей перешагиванию через гимнастическую скамейку, перешагивание через бруски высотой 15-20 см;
- Продолжать учить детей лазанию по гимнастической стенке;
- Продолжать учить детей ползанию на четвереньках между кубами и по прямой;
- Учить детей выполнять «обезьяний бег» (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол);
- Учить детей выполнять ползание на животе с пролезанием под гимнастической скамейкой.

### **Гимнастика**

#### **Обще-развивающие упражнения**

Выполняются вместе с воспитателем, по показу и словесной инструкции.

#### **Упражнения без предметов.**

- Повторение движений рук вперед-вверх — в стороны — к плечам — на пояс — вниз, одновременно и поочередно (правой и левой рукой);

- Повторение скрестных широких размахиваний руками вверх над головой, внизу перед собой;
- Повторение движений кистями — сжимание и разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук;
- Повторение поворотов туловища в стороны и наклонов туловища в стороны;
- Продолжать учить детей движений ног в стороны скрестно, «ножницы» (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади);
- Продолжать учить детей повороты кругом вправо, влево, вперед, назад
- Учить детей выполнять заведению рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед;
- Учить детей выполнять приседания с положением рук на пояс, руки вперед, с хлопком над головой, ноги на ширине плеч;
- Учить детей выполнять подпрыгиванию на носках с поворотом кругом на 180 и 360.

#### **Упражнения с предметами.**

- Продолжать учить детей держать предметы;
- Учить детей выполнять передачи предметов в шеренге, колонне, кругу;
- Учить детей выполнять применять предметы в обще – развивающих упражнениях.

#### **Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.**

Выполняются самостоятельно по показу и словесной инструкции.

- Продолжать учить подтягиванию на руках по скамейке лежа на животе (высота 25— 30 см);
- Продолжать учить катанию среднего мяча друг другу сидя в парах и лежа на животе (расстояние 1 м);
- Повторение ходьбы гимнастической палке;
- Повторение ходьбы боком гимнастической палке;
- Повторение разведению и сведению стоп с упором пятками о пол;
- Учить детей выполнять «обезьяний бег» (с опорой о пол кистями и стопами );
- Учить детей выполнять ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком песка на голове;
- Учить детей выполнять из исходного положения сидя лицом к гимнастической стенке, держась носками за нижнюю рейку, изменение положения корпуса (ложиться и садиться) под счет.

#### **Упражнения для развития равновесия**

Выполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно.

- Повторение движения головой в стороны стоя;
- Повторение ходьбы друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе;
- Продолжать учить ходьбы по гимнастической скамейке;
- Продолжать учить ходьбу на носках с перешагиванием через, кубики, с наступанием на мягкие формы;
- Продолжать учить сохранять равновесие в положении стоя на одной ноге, руки в стороны;
- Учить детей выполнять ходьбы по скамейке боком приставными шагами.

#### **Акробатика**

- Повторение кувырка вперед;
- Повторение кувырка назад;
- Повторение стойки на одной ноге;
- Обучение мостика из положения лежа;
- Обучение длинного кувырка.

#### **Лыжная подготовка**

- Продолжать учить правила поведения на занятиях лыжной подготовки.
- Повторение построения в одну шеренгу с лыжами;

- Повторение выполнения команд « Становись», « Разойдись»;
- Продолжать учить прикрепление лыж к ботинкам, снятие лыж(правила чистки лыж от снега);
- Продолжать учить передвижению с лыжами в руках;
- Продолжать учить стоянию на лыжах;
- Учить детей выполнять передвижение скользящим шагом;
- Учить детей выполнять спуск в низкой стойке;
- Учить детей выполнять одновременный бесшажный ход;
- Скольжение по дистанции в медленном и более быстром темпе до 2км.

#### Подвижные игры

Продолжать учить правилам игры и правилам поведения во время проведения игр, реагировать на звуковой сигнал, базируются на понимании детьми сюжета игр и их правил:

- «Кот и мыши», «Воробышки и автомобиль», «Самолеты», «День и ночь», «Гуси-гуси», «Лисы в курятнике», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Сбей кеглю», «Мишка лезет за медом», «По длинной, извилистой дорожке», «Кто тише?», «Висит груша, нельзя скушать», «Подпрыгни, поймай комара», «Влезь на горочку», «С кочки на кочку», «Раздувайся, пузырь», «Ударь по мячу»;
- Проведение эстафет.

#### Баскетбол.

Дети знакомятся с элементами спортивных игр.

- Повторение передач мяча (двумя от груди, одной от плеча);
- Повторение ловли мяча;
- Учить детей выполнять ведение мяча на месте и в движении;
- Учить детей выполнять стойку баскетболиста;
- Учить детей выполнять передвижение в стойке баскетболиста влево, вправо;
- Даются задания основ техники это - теория и практика.

Таблица Г. 6 - Календарно – тематический план

№	Тема занятий	часы	сроки
1	Развитие ОФП	1з по 30мин	сентябрь
2	Диагностика	6з по 30мин	сентябрь
3	Повторение в одну шеренгу	1з по 30мин	сентябрь
4	Обучение ходьбы и бега по кругу за взрослым с соблюдением интервала, повторение построения в одну шеренгу	2з по 30мин	октябрь
5	Обучение бега змейкой за взрослым с интервалом, повторение ходьбы и бега по кругу за взрослым между стойками с соблюдением интервала	2з по 30мин	октябрь
6	Обучение ходьбы по гимнастической скамейке на носках и в полуприсяде, повторение бега змейкой за взрослым между кубами с соблюдением интервала	2з по 30мин	октябрь
7	Обучение бросков и ловле мяча двумя руками, в пол и стену, повторение ходьбы по гимнастической скамейке на носках и в полуприсяде	2з по 30мин	октябрь
8	Обучение метанию мячей из-за головы, снизу, двумя от груди, правой и левой рукой от плеча	2з по 30мин	ноябрь
9	Повторение метания мячей из-за головы, снизу, двумя от	1з по 30мин	ноябрь

	груди, правой и левой рукой от плеча. Обучение метания в горизонтальную цель		
10	Обучение ведению мяча на месте и в движении. Повторение метаний мяча	2з по 30мин	ноябрь
11	Обучение стойке баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста вправо – влево. Повторение ведения мяча на месте и в движении.	2з по 30мин	ноябрь
12	Обучение лазанию по гимнастической стенке произвольным способом с переходом на соседний пролет, повторение метания в горизонтальную цель	1з по 30мин 1з по 30мин	ноябрь декабрь
13	Обучение перестроению в две шеренги уступом, повторение построения в две шеренги	3з по 30мин	декабрь
14	Обучение размыканию на вытянутые руки от центра вправо - влево, повторение перестроения в две шеренги уступом	2з по 30мин	декабрь
15	Обучение перестроения в круг взявшись за руки, повторение размыканию на вытянутые руки от центра вправо - влево	2з по 30мин	декабрь
16	Лыжи. Повторение одевания ботинок, передвижение с лыжами к месту занятий, чистка лыж от снега. Повторение стоянию на лыжах (переступание вправо, влево)	2з по 30мин	декабрь
17	Обучение спуску в низкой стойке. Повторение скольжения на лыжах.	3з по 30мин 1з по 30мин	январь февраль
18	Обучение одновременно бесшажного хода. Повторение спуску в низкой стойке	2з по 30мин	февраль
19	Обучение скольжению на лыжах. Повторение пройденного материала.	5з по 30мин 3з по 30мин	февраль март
20	Обучение «обезьяньему бегу» (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол). Пролезание сквозь гимнастических обручей.	2з по 30мин	март
21	Обучение ползанию на четвереньках между кубами (змейкой), повторение ползания по прямой	2з по 30мин	март
22	Обучение ползанию по гимнастической скамейке, повторение ползания на четвереньках между кубами (змейкой)	1з по 30мин 1з по 30мин	март апрель
23	Обучение ползания на животе по прямой с пролезанием под гимнастической скамейкой	2з по 30мин	апрель
24	Закрепление видов ползания, проведение эстафет	1з по 30мин	апрель
25	Повторение кувырка назад, повторение кувырка вперед.	2з по 30мин	апрель
26	Обучение длинного кувырка	3з по 30мин	
27	Обучение стойке «Мостик» из положения лежа на спине, повторение длинного кувырка	3з по 30мин	май
28	Повторение прыжка в длину с места	1з по 30мин	май
29	Тестирование	6з по 30мин	май

Показатели развития к концу второго года обучения:

1. Выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции;

2. Ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
3. Передавать друг другу один и несколько мячей, стоя в шеренге;
4. Метать мешочек с песком в обручи;
5. Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
6. Удерживаться на гимнастической стенке и лазать по ней вверх и вниз;
7. Ходить по скамейке, вытянув руки в разные стороны, вперед;
8. Ходить на носках с перешагиванием через палки;
9. Ходить, наступая на мягкие формы ,ходить, высоко поднимая колени, как цапля;
10. Бегать змейкой между кубами;
11. Передвигаться прыжками вперед;
12. Выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, мостик, ласточка);
13. Выполнять некоторые движения по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, за голову, на плечи);
14. Выполнять элементы баскетбола (передачи двумя от груди, одной от плеча, ведение мяча, передвижение в стойке баскетболиста);
15. Основы передвижения на лыжах и передвижения с лыжами к месту занятий.

## Третий год обучения

Задачи:

1. Продолжать учить детей построению , перестроению на месте и в движении
2. Продолжать учить детей обще-развивающим упражнениям;
3. Учить детей выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
4. Учить детей попадать в кольцо;
5. Продолжать учить детей бросать и ловить мячи разного размера;
6. Учить детей находить свое место в шеренге по сигналу;
7. Учить детей ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
8. Учить детей согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
9. Учить детей ходить по наклонной гимнастической доске;
10. Учить детей лазать вверх и вниз по шведской стенке, перелезть на соседний пролет стенки;
11. Учить детей ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали.
12. Формировать у детей желание участвовать в знакомой подвижной игре, умение предлагать сверстникам участвовать в играх;
13. Продолжать учить детей передвигаться с лыжами к месту занятий;
14. Продолжать учить детей стоянию, скольжению, и спуску в низкой стойке, торможению плугом;
15. Продолжать учить детей кувырку вперед, назад, стойке на одной ноге, мостика, длинному кувырку;
16. Учить детей основам баскетбола (стойки баскетболиста, ведение мяча , остановкам в стойке баскетболиста и передвижение в стойке).

Таблица Г.7 - Учебно-тематический план

П/П	Наименование разделов	Количество часов
1	Первичная диагностика (Сентябрь)	6
2	Построение, перестроение	8
3	Легкая атлетика	28
	Ходьба	
	Бег	
	Прыжки	
	Метание (прокатывание, броски мяча)	
	Ползание, лазание, перелезание	
4	Гимнастика	В течение учебного года
	Обще-развивающие упражнения Развитие общей физической подготовки	
5	Акробатика	7
6	Лыжная подготовка	16
7	Подвижные игры	В течение учебного года
8	Итоговая диагностика (Май)	6

Таблица Г.8 - Содержание разделов программы

Основное содержание работы
<p style="text-align: center;"><b>Построение.</b></p> <p>Выполняются самостоятельно по инструкции взрослого.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторение построения в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам, в колонну по одному.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Перестроение</b></p> <p>Выполняются по словесной инструкции взрослого.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторение перестроения в круг за взрослым;</li> <li>- Повторение перестроения на месте в 2 шеренги;</li> <li>- Учить детей выполнять перестроение уступом в 2 и 3 шеренги;</li> <li>- Учить детей выполнять перестроение в движении в 2 и 3 колонны.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <p><b>Ходьба</b></p> <p>Выполняется самостоятельно и за воспитателем без сигналов и в сопровождении звуковых сигналов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторение ходьбы друг за другом в обход зала, парами друг за другом;</li> <li>- Повторение ходьбы по прямой, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, ходьба с сохранением правильной осанки;</li> <li>- Ходьба с различными положениями рук на поясе, к плечам, перед грудью, за голову;</li> <li>- Ходьба с перешагиванием небольших предметов, ходьба с высоким подыманием бедра;</li> </ul>

- Продолжать учить ходьбы с интервалом (соблюдая интервал не натываясь друг на друга).

### **Бег**

Выполняется самостоятельно друг за другом с соблюдением интервала.

- Повторение свободного бега на носках;
- бег с изменением направления по звуковому сигналу;
- Повторение бега с огибанием различных предметов;
- Продолжать учить бег с остановками и приседанием по звуковому сигналу;
- Продолжать учить бег враспынную;
- Учить детей выполнять чередование бега с ходьбой по сигналу взрослого, с учащением чередования звукового сигнала;
- Учить детей выполнять бег спиной вперед по сигналу;
- Небольшие ускорения.

### **Прыжки**

Прыжки выполняются по словесной инструкции и самостоятельно

- Повторение прыжков вперед, назад, вправо, влево;
- Повторение подпрыгивания на месте на двух ногах, поочередно на правой и левой ноге;
- Повторение подпрыгивания с продвижением вперед на двух ногах соблюдая интервал;
- Продолжать учить спрыгиванию со скамейки (высота 20—25 см);
- Продолжать учить перепрыгиванию с места через гимнастическую палку, мячи, кегли, набивные мячи, через мягкие формы;
- Продолжать учить прыжок в длину с места.

### **Метание**

Выполняется самостоятельно и словесной инструкции взрослого.

- Продолжать учить метание волейбольных мячей из-за головы, снизу, двумя от груди, правой и левой рукой от плеча по показу и самостоятельно;
- Продолжать учить бросать мячи, разные по весу, размеру, материалу (надувные, кожаные, пластмассовые, резиновые, матерчатые, с различной поверхностью.);
- Продолжать учить бросать мяч о стенку и ловить его обеими руками и одной рукой;
- Учить детей выполнять броски мяча в горизонтальную цель;
- Повторение ударам мяча о пол и ловить его одной и двумя руками;
- Повторение ловли мячей, разные по размеру: маленькие и большие — двумя руками и одной;
- Повторение бросков в цель мешочков с песком и бросков в обруч;
- Повторение бросков в кольцо;
- Учить детей выполнять метать мячики маленького размера по нескольким целям (лежащие на полу обручи, метание по кеглям).

### **Ползание, лазание, перелезание**

Выполняются самостоятельно со страховкой взрослого.

- Повторение ползания на четвереньках по гимнастической скамейке;
- Повторение перешагивания через гимнастическую скамейку, перешагивание через бруски (кубики) высотой 15-20 см.;
- Продолжать учить «обезьяний бег» (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол);
- Продолжать учить лазанье по шведской стенке вверх и вниз и переход приставными шагами через 2 пролета;
- Продолжать учить пролезание сквозь гимнастических обручей, под дугами;
- Учить детей выполнять ползание на четвереньках с проползанием под натянутой скакалкой (высота 30—35 см).

### **Гимнастика**

#### **Обще-развивающие упражнения**

Выполняются детьми самостоятельно по речевой инструкции взрослого, по показу

сверстника или воспитателя.

#### **Упражнения без предметов.**

- Повторение одновременные и поочередные движения руками;
- Повторение круговых движений назад согнутыми и прямыми руками;
- Повторение сжимания и разжимания кистей с одновременным подниманием и опусканием рук; наклоны туловища вправо-влево;
- Повторение приседание на носках с прямой спиной, руки вперед;
- Продолжать учить наклоны туловища вперед с касанием пальцами носков прямых ног;
- Учить детей выполнять ритмичные рывки прямыми руками назад;
- Учить детей выполнять из исходного положения руки на поясе, ноги на ширине плеч повороты туловища вправо и влево с разведением рук в стороны;
- Учить детей выполнять из исходного положения руки за головой, ноги на ширине плеч мах ногой вперед с хлопком под ногой;
- Учить детей выполнять ритмичные поднимания на носки, руки на поясе;
- Учить детей выполнять стоя на коленях, подниматься и вставать на колени без помощи рук.

#### **Упражнения с предметами.**

- Повторение правильному удержанию предметов;
- Продолжать учить применять предмет в обще - развивающих упражнениях;
- Продолжать учить выполнять передачи предметов в шеренге, колонне, кругу.

#### **Упражнения, направленные на формирование правильной осанки,**

Выполняются по показу, с помощью воспитателя и по речевой инструкции.

- Повторение подтягивания на руках по гимнастической скамейке, лежа на животе ;
- Продолжать учить катание среднего мяча друг другу;
- Учить детей выполнять лежа на животе (расстояние до 1 м); ползание на спине с прижатыми к туловищу руками.

#### **Упражнения для развития равновесия**

Выполняются по показу, по речевой инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно.

- Повторение движения головой в разные стороны , в положении стоя;
- Повторение ходьбы на носках с перешагиванием через кубики, с наступанием мягкие формы;
- Продолжать учить ходьбы по гимнастической скамейке с различным положение рук и в полуприсяде;
- Продолжать учить ходьбе по скамейке боком приставными шагами;
- Продолжать учить ходьбы друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе;
- Повторение ходьбы на носках с перешагиванием через кубики, с наступанием мягкие формы;
- сохранению равновесия в положении стоя на одной ноге, руки в стороны на гимнастической скамейке;
- Учить детей выполнять удержанию на гимнастической стенке более 20сек.

#### **Акробатика**

- Повторение кувырка вперед;
- Повторение кувырка назад;
- Повторение стойки на одной ноге;
- Повторение мостика;
- Повторение длинного кувырка;
- Учить детей выполнять переворот боком «Колесо»;
- Учить детей выполнять стойку на лопатках.

#### **Лыжная подготовка**

- Повторение правил поведения на занятиях лыжной подготовки.
- Повторение построения в одну шеренгу с лыжами;

- Повторение выполнение команд « Становись», « Разойдись»;
- Повторение передвижение с лыжами в руках;
- Повторение учить стоянию на лыжах, передвижение скользящим шагом;
- Продолжать учить прикрепление лыж к ботинкам, снятие лыж (правила чистки лыж от снега);
- Продолжать учить спуску в низкой стойке;
- Учить детей выполнять попеременно-двухшажный ход;
- Учить детей выполнять одновременный бесшажный ход, одновременный -одношажный ход;
- Учить детей выполнять торможение плугом;
- Скольжение по дистанции в медленном и более быстром темпе до 2км.

#### Подвижные игры

Учить детей выполнять и выбирать место во время проведения игр, взаимодействовать с партнером командой и соперником.

Дети обучаются сюжетным играм и играм с элементами соревнования.

- «Кто дальше бросит мешочек?», «Кто дальше прыгнет?», «Снайперы», «Мышеловка», «Карусель», «Караси и щука», «Медведь и пчелы», «День и ночь», «Гуси-гуси», жмурки, прятки;
- Проведение эстафет;
- Стимуляция детей к проявлению самостоятельности в выборе и организации подвижных игр на прогулках в свободной деятельности;

Продолжение обучения спортивным играм:

#### Баскетбол.

- Повторение передач мяча (двумя от груди, одной от плеча);
- Повторение ловли мяча;
- Повторение ведения мяча на месте и в движении;
- Учить детей выполнять стойку баскетболиста;
- Учить детей выполнять передвижение в стойке баскетболиста влево, вправо;
- Учить детей выполнять остановки в стойке баскетболиста по сигналу;
- Учить детей игре «Юные баскетболисты»;
- Даются задания основ техники это - теория и практика.

Таблица Г.9- Календарно-тематический план

№	Тема занятий	часы	сроки
1	Развитие ОФП	1з по 30 мин	сентябрь
2	Диагностика	6з по 30 мин	сентябрь
3	Обучение перестроению уступом в 2 и 3 шеренги. Обучение перестроению в движении в 3 колонны. Повторение перестроения в круг и на месте в 2 шеренги	1з по 30 мин	сентябрь
4	Повторение ходьбы и бега по кругу с соблюдением интервала. Повторение построения в шеренги и колонны.	1з по 30 мин	октябрь
5	Повторение бега змейкой с интервалом, повторение ходьбы и бега по кругу между стойками с соблюдением интервала.	2з по 30 мин	октябрь
6	Обучение чередованию бега с ходьбой по сигналу взрослого и бегу спиной вперед.	2з по 30 мин	октябрь
7	Повторение бросков и ловли мяча двумя руками, в пол и	2з по 30 мин	октябрь

	стену. Обучение ловли мячей разных по размеру.	мин	
8	Повторение метания мячей из-за головы, снизу, двумя от груди, правой и левой рукой от плеча	2з по 30 мин	октябрь
9	Повторение метания мячей из-за головы, снизу, двумя от груди, правой и левой рукой от плеча, метания в горизонтальную цель.	1з по 30 мин	октябрь
10	Повторение ведения мяча на месте и в движении. Повторение метаний мяча.	2з по 30 мин	ноябрь
11	Повторение стойки баскетболиста, передвижения в стойке баскетболиста вправо – влево. Повторение ведения мяча на месте и в движении.	2з по 30 мин	ноябрь
12	Обучение лазанию по гимнастической стенке произвольным способом с переходом на соседний пролет	2з по 30 мин	ноябрь
13	Обучение перестроению в две и три шеренги уступом, повторение построения в две шеренги	2з по 30 мин 1з по 30 мин	ноябрь декабрь
14	Обучение размыканию на вытянутые руки от центра вправо - влево, повторение перестроения в две шеренги уступом	2з по 30 мин	декабрь
15	Обучение перестроения в круг взявшись за руки за направляющим, повторение размыканию на вытянутые руки от центра вправо - влево	2з по 30 мин	декабрь
16	Лыжи. Повторение одевания ботинок, передвижение с лыжами к месту занятий, чистка лыж от снега. Повторение стоянию на лыжах (переступание вправо, влево)	2з по 30 мин	декабрь
17	Повторение спуска в низкой стойке. Повторение скольжения на лыжах.	1з по 30 мин 2з по 30 мин	декабрь январь
18	Повторение одновременно бесшажного хода. Повторение спуска в низкой стойке	2з по 30 мин 1з по 30 мин	январь февраль
19	Обучение торможению плугом Повторение скольжению на лыжах. Повторение пройденного материала.	7з по 30 мин 2з по 30 мин	февраль март
20	Повторение «обезьяньего бега» (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол). Пролезание сквозь гимнастических обручей.	2з по 30 мин	март
21	Повторение ползания по прямой и на четвереньках между кубами (змейкой) и гимнастическими скамейками стоящими параллельно	2з по 30 мин	март
22	Обучение ползанию по гимнастической скамейке, повторение ползания на четвереньках между кубами (змейкой)	2з по 30 мин	март
23	Обучение подтягивания туловища по гимнастической скамейке. Повторение ползания на животе по прямой с пролезанием под гимнастической скамейкой	3з по 30 мин	апрель
24	Закрепление видов ползания, проведение эстафет	1з по 30	апрель

		мин	
25	Обучение переворота боком «Колесо». Повторение кувырка назад, повторение кувырка вперед	4з по 30 мин	апрель
26	Обучение стойки на лопатках Повторение стойки «Мостик» из положения лежа на спине, повторение длинного кувырка.	2з по 30 мин 1з по 30 мин	апрель май
27	Повторение прыжка в длину с места	1з по 30 мин	май
28	Тестирование	6з по 30 мин	май

Показатели развития к концу третьего года обучения:

1. Выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
2. Попадать в цель с расстояния 5 м;
3. Бросать и ловить мяч;
4. Находить свое место в шеренге по сигналу;
5. Ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
6. Согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
7. Перестраиваться в колонну и парами в соответствии со звуковыми сигналами;
8. Ходить по гимнастической скамейке по прямой и боком приставным шагом;
9. Лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, перелезать на соседний пролет стенки;
10. Ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
11. Прыгать на двух ногах и на одной ноге;
12. Выполнять прыжок в длину с места;
13. Выполнять и знать комплексы упражнений утренней зарядки;
14. Самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;
15. Выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, мостик, ласточка, переворот боком);

16. Выполнять некоторые движения по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, за голову, на плечи);

17. Выполнять элементы баскетбола (передачи двумя от груди, одной от плеча, ведение мяча, передвижение в стойке баскетболиста, играть в игру «Юные баскетболисты»);

18. Основы передвижения на лыжах и передвижения с лыжами к месту занятий;

19. Выполнять скольжение на лыжах.

### **Оборудование**

Мячи резиновые, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи с шероховатой поверхностью, пластмассовые шарики, кегли, мягкие формы, кубы оранжевые, скакалки, кольцоброс, гимнастические палки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические обручи, лыжи.

#### Источники литературы:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006г.
2. Правдов Д. М., Корнев А. В. Инклюзивное физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях //Научный поиск. – 2013. – №. 2.2. – С. 27-29. Мартовский А. Н. Гимнастика в школе. – Физкультура и спорт, 1976..
3. Мастюкова Е. М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений //М.: АРКТИ. – 2002.
4. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы 8вида Москва 2001г
5. Программы обучения глубоко умственно отсталых детей Москва 1983г
6. Баряева Л. Б. и др. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью //СПб.: Союз. – 2001. – Т. 316.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта //учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений/ЖК Холодов, ВС Кузнецов. – 2009.
8. Муравьев В. А., Созинова Н. А. Техника безопасности на уроках физической культуры //М.: СпортАкадемПресс. – 2001. Башкин С. Уроки по баскетболу: учебное пособие для секций колл-вов ФК //М.: ФиС. – 1966. Зинин А. М. Первые шаги в баскетболе //М., ФиС. – 1972.
9. Бондаренко Т. М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ //Воронеж: ИП Лакоценина НА. – 2012.

10. Кириллова Ю. А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе, С //Петербург.: Детство-пресс. – 2005.