

**ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА  
РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-БЫТОВЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ  
ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ИНТЕРНАТА.**

Белкина Е.Н.

В данной статье описывается адаптивная физическая культура выступающая как фактор, способствующий развитию социально – бытовых навыков у детей дошкольного возраста проживающих в условиях психоневрологического интерната.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, социально-бытовые навыки, дети с умеренной степенью умственной отсталости, социализация, адаптация.

**PHYSICAL EDUCATION INFLUENCE ON BASIC SOCIAL SKILLS  
DEVELOPMENT BY PRESCHOOL CHILDREN LIVING IN  
PSYCHONEUROLOGICAL INTERNAT.**

Belkina E.N.

This article describes the adaptive physical education as a factor helping the development of basic social skills by the preschool children living in psychoneurological internat.

Keywords: adaptive physical education, basic social skills, children with moderate mental retardation, socialization, adaptation.

Одна из центральных задач специальных (коррекционных) учреждений– обеспечить каждому ребенку максимальный уровень физического, умственного и нравственного развития в соответствии с его индивидуальными особенностями. Поэтому необходимо организовать учебно-воспитательную работу, направленную на коррекцию, компенсацию и предупреждение вторичных отклонений в развитии и подготовке детей к

дальнейшей жизни-адаптации и социализации, с учетом индивидуальных возможностей каждого ребенка [8].

У многих детей с умеренной степенью умственной отсталости отмечается недостаточность двигательных навыков:

1) скованность, плохая координация, неполный объём движений, нарушение их произвольности;

2) недоразвитие (грубое нарушение) мелкой моторики: неловкость, несогласованность движений рук и ног.

Дошкольный возраст — важнейший начальный период формирования жизненного ресурса ребенка[4]. Особенно значим этот период жизни детей, имеющих отклонения в умственном развитии. Научно доказано, что из всех функциональных отклонений в состоянии здоровья человека по социальным последствиям умственная отсталость является наиболее распространенным и тяжелым дефектом развития. Современные требования общества к развитию личности детей, имеющих отклонения в развитии, диктуют необходимость более полно реализовать идею индивидуализации обучения, учитывающего степень тяжести их дефекта, состояние здоровья, индивидуально-типологические особенности. Речь идет о необходимости оказания комплексной дифференцированной помощи детям, направленной на преодоление трудностей овладения знаниями, умениями и навыками[1].

Главное место занимает развитие социально – бытовых навыков, они связаны с самообслуживанием, соблюдением правил гигиены, поддержанием порядка в групповой комнате и на участке. Развитие у детей дошкольного возраста социально-бытовых навыков – эффективное средство воспитания таких нравственно-волевых качеств, как самостоятельность и настойчивость[6].

Поэтому, одним из наиболее значимых направлений в работе с умственно отсталыми детьми, особенно дошкольного возраста является занятия по адаптивной физической культуре, она выступают тем фактором, который способствует развитию жизненно важных двигательных умений и навыков, которые необходимы ребенку в дальнейшей жизни. Развитие

социально- бытовых навыков происходит у детей именно через включение в содержательную деятельность, понятную для них. Исходя из этого при обучении детей с нарушением интеллекта рекомендуется включать их в процесс активной практической деятельности.

Обучение детей дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости в процессе занятий по адаптивной физической культуре должно носить наглядно действенный характер. При этом взрослый на первом этапе проявляет максимальную активность, демонстрируя ребёнку упражнения, показывая способ выполнения его, сопровождая свои действия словесными пояснениями. Затем действия осуществляются совместно. В данном случае речь взрослого выполняет контролирующую функцию: педагог постоянно напоминает ребёнку цель работы и способы её выполнения, чтобы предотвратить неправильное выполнение задания, а также избежать ситуаций неудач.

Существуют основные принципы построения занятий:

- системность и последовательность подачи материала;
- наглядность обучения;
- доступность;
- развивающий характер учебного материала.

Особенности детей дошкольного возраста с умственной отсталостью, в частности быстрая утомляемость, отвлекаемость, требуют внесение в занятия игровых моментов, частой смены форм работы, перерывов для отдыха, и, кроме того, постепенного вовлечения их в практическую деятельность с постоянным учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка [3].

Занятия по адаптивной физической культуре автором статьи проводятся по следующей структуре (каждое занятие состоит из *3 частей*).

***Вводная подготовительная часть*** состоит из упражнений, которые выполняются детьми на месте и в движении (построения, перестроения, упражнения в ходьбе и беге, упражнения в прыжках), выполнение

упражнений осуществляется по показу взрослого, также даются упражнения корригирующей направленности и упражнения с музыкальным сопровождением.

Разминка выполнение специальных обще - развивающих упражнений с предметами и без предметов. Упражнения могут проводиться как индивидуально с каждым , так и в парах, тройках и т.д. Упражнения могут проводиться с речевым сопровождением. Задача разминки – поднять общий тонус, настроить детей на активную работу, подготовить организм ребенка к дальнейшим физическим нагрузкам.

**Основная часть** состоит из более конкретных заданий. Все задания направлены на развитие и формирование социально – бытовых умений и навыков (работа на гимнастической стенке, ползание и лазание, работа с инвентарем, разнообразные прыжковые задания, перешагивание через предметы, игры, задания на равновесие, ориентировку в пространстве.), Например лазание по гимнастической стенке направлено на овладение навыком ходьбы по лестнице, упражнения с мелким инвентарем (пластмассовые шарики, гимнастические палки и т.д) направлены на развитие мелкой моторики и формирует умения в уборке игровой комнаты (правильное умение держать тряпку и вытирать пыль), а также направлено на формирование умений в застегивании пуговиц, шнуровке обуви, застегивании кнопок; упражнения при ползании и ходьбе по ограниченной опоре позволяют развивать координацию движений, это направлено на закреплении навыка в одевании и раздевании.

**Заключительная часть** – даются упражнения на релаксацию, сопровождающиеся расслабляющей музыкой и позволяющие успокаивать детей, снимать мышечное и эмоциональное напряжение. Заканчивается занятие ритуалом прощанием педагога с детьми и подведение итогов (обязательное поощрение каждого ребенка и выделение того, что у ребенка получилось лучше всего).

Занятия по адаптивной физической культуре позволяют ненасильственными способами продвигать ребенка в развитии, корректировать и частично компенсировать ограничения в его развитии.

Занятия по адаптивной физической культуре дают позитивные результаты. Ребяточки радуются своим успехам и готовы к новым победам.

## Список литературы:

1. Баряева Л. Б. и др. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью //СПб.: Издательство «СОЮЗ». – 2001.
2. Войлокова Е. Ф., Андрухович Ю. В., Ковалева Л. Ю. Сенсорное воспитание дошкольников с интеллектуальной недостаточностью: Учебно-методическое пособие. — СПб : КАРО, 2005 — 304 с.
3. Екжанова Е. А., Стребелева Е. А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание дошкольников с нарушением интеллекта Методические рекомендации //М.: Просвещение. – 2009.
4. Катаева А. А., Стребелева Е. А. Дошкольная олигофренопедагогика. – М.: Владос, 2001.
5. Кириллова Ю. А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР): Пособие для практических работников детских садов — СПб : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. — 144 с.
6. Куцакова Л.В. Нравственно-трудовое воспитание ребенка-дошкольника. – М., 2004. – С.45-54.
7. Назарова, И. Б. Возможности и условия адаптации сирот / И. Б. Назарова // Социологические исследования. – 2011. - №4. – С. 46-49.
8. Фуряева Т. В., Старосветская Н. А. Теория и практика психолого-педагогического сопровождения и интеграции детей в общество //Краснояр. гос. пед. ун-т. им. ВП Астафьева. – 2005.