

ПРОГРАММНЫЕ РЕСУРСЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ В СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС ЛИЦ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ ПРИ ВОСПИТАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Банчевская А.А., Калюжин В.Г.

*Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь
kvg-med@tut.by*

Исследование направлено на выявление средств, форм и методов коррекции воспитания координационных способностей у детей с умственной отсталостью II степени (УО-II). Описана разработанная коррекционно-развивающая программа для воспитания координационных способностей: статического и динамического равновесия, схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев рук.

Ключевые слова: умственная отсталость II степени; статическое равновесие; динамическое равновесие; мелкая моторика рук.

Введение. Умственная отсталость – нарушение познавательной деятельности в результате органического поражения головного мозга. Из общего количества детей с отклонениями в развитии 60% составляют дети с умственной отсталостью [1].

Основным нарушением у детей с интеллектуальной недостаточностью является расстройство координации движений. Это обусловлено тяжестью интеллектуального дефекта, сопутствующим заболеваниями, вторичными нарушениями и особенностью психической и эмоционально-волевой сферами детей. Известно, что программа физического воспитания здоровых детей не позволяет обеспечить достаточный уровень развития координационных способностей у их сверстников с умственной отсталостью II степени. Молодой развивающийся организм более пластичен к воздействию физических упражнений и коррекции двигательных действий [3].

Под координационными способностями мы понимаем умения точно, четко, ритмично, экономно и целесообразно решать двигательные задачи. Воспитание статического и динамического равновесия, а также схватывающей способности кистей рук и точной дифференцировки движений пальцев рук зависит от правильно подобранных упражнений. Упражнения необходимо выполнять последовательно от простых к сложным, от сложных к более сложным и затем к дифференцированным [2].

Цель исследования – разработка коррекционно-развивающей программы по воспитанию координационных способностей у детей с умственной отсталостью II степени (УО-II).

Изложение основного материала исследования. Коррекционно-развивающая программа состоит из 3 этапов воспитания координационных способностей. Каждый этап продолжительностью 1 месяц, который содержит упражнения различного уровня сложности, а также подвижные игры. Продолжительность одного занятия составляет 20 минут.

В каждом этапе по 4 вида упражнения: упражнения для развития статического и динамического равновесия, упражнения для развития мелкой моторики рук, подвижные игры (на каждую неделю выбирается одна игра), упражнения для домашнего задания.

Для ПЕРВОГО ЭТАПА (1-й месяц занятий) были подобраны следующие специальные упражнения:

1. Упражнения для развития статического и динамического равновесия (5 мин.):

1. И.п. – стойка на носках, выполнить по 8 наклонов головы влево и вправо. Повторить 2 раза.
2. И.п. – стойка носки и пятки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. Выполнять 20 сек.
3. И.п. – стопы на одной линии, пятка одной ступни касается другой, руки в стороны. Выполнять 20 сек.
4. И.п. – стопы на одной линии, пятка одной ступни касается другой, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнять 20 сек.
5. И.п. – ноги вместе, руки поднять вверх над головой, стать на носки. Выполнять 20 сек.
6. Пройти 5 метров по прямой линии, руки на пояс и обратно, руки в стороны. Повторить 2 раза.
7. Пройти 5 метров змейкой между 12 кеглями размером 14,5×5,5 см, не задевая их, руки на пояс. Повторить 2 раза.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

- «*Что внутри*». Материал: листы бумаги А4, гайки М12 Ø 12 мм. Ход выполнения: дети разворачивают двумя руками бумагу с гайкой внутри, после чего заворачивают ее обратно. Продолжительность упражнения 3 минуты.
- «*Закрути-открути*». Материал: пустые бутылки 0,5 л, крышки Ø 23 мм. Ход выполнения: дети откручивают и затем закручивают ведущей рукой пробку на бутылке. Продолжительность упражнения 4 минуты.
- «*Клубок*». Материал: простые карандаши НВ, нити плюшевой пряжи 2 метра каждая. Ход выполнения: дети сначала наматывают нить на карандаш, затем разматывают. Нить находится в не ведущей руке, а карандаш в ведущей. Продолжительность упражнения 3 минуты.

3. Подвижные игры (5 мин.):

- «*По тропинке*». Инвентарь: скакалки 2,5 м. Ход выполнения: на полу на расстоянии 30 см друг от друга извилистыми линиями лежат 8 скакалок. Дети медленно друг за другом идут 5 м по тропинке туда и обратно.
- «*Козлики на мосту*». Инвентарь: малярная лента шириной 5 см. Ход выполнения: двое детей идут 5 м по малярной ленте, которая приклеена к полу, с разных сторон на встречу друг другу. Встретившись, разворачиваются и возвращаются каждый в свою сторону.
- «*Морская фигура*». Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети разбегаются в пределах спортивного зала. По сигналу свистка останавливаются и не двигаются. В это время инструктор уводит на скамейку тех детей, кто шевелится.

4. Показ домашнего задания (1 мин.):

И.п. – стойка на двух ногах, глаза закрыты, руки перед собой. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

На ВТОРОМ ЭТАПЕ (2-й месяц занятий) детям было предложено выполнять следующие упражнения:

1. Упражнения для развития статического и динамического равновесия (5 мин.):

1. И.п. – стойка на правой ноге, руки на поясе. Выполнить маховые движения прямой левой ногой вперед и назад. Выполнять 30 сек.
2. И.п. – стойка на левой ноге, руки на поясе. Выполнить маховые движения прямой правой ногой вперед и назад. Выполнять 30 сек.
3. И.п. – стойка ноги врозь. Круговые вращения рук вперед и назад, работать по 15 секунд в каждом направлении.
4. Ходьба по периметру зала (10×7 м), руки в стороны. Пройти 2 круга.
5. Ходьба на носках по периметру зала (10×7 м), руки поднять вверх над головой. Пройти 2 круга.
6. Ходьба, высоко поднимая бедро по периметру зала (10×7 м). Пройти 2 круга.
7. Ходьба приставным левым и правым шагом по периметру зала (10×7 м). Первый круг приставным левым, второй приставным правым. Пройти 2 круга.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

- «*Покатай*». Материал: простые карандаши НВ. Ход выполнения: дети катают карандаш по столу поочередно левой и правой рукой. Затем катают карандаш между выпрямленными ладонями. Продолжительность упражнения 4 минуты.
- «*Конструктор*». Материал: кубики конструктора «Lego®» с 4-мя коннекторами. Ход выполнения: дети складывают по одному кубику конструктора «Lego®» вертикально, затем разбирают их обратно. Упражнение выполняется ведущей рукой, при разборке можно помогать второй рукой. Продолжительность упражнения 4 минуты.
- «*Перелистни*». Материал: детские книги энциклопедического формата 205×260 мм. Ход выполнения: дети перелистывают по одной странице книги ведущей рукой. Продолжительность упражнения 2 минуты.

3. Подвижные игры (5 мин.):

- «*Вперед – назад*». Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети бегут в колонне друг за другом по периметру зала (10×7 м). По сигналу свистка быстро разворачиваются и бегут в противоположную сторону.
- «*Не наступи*». Инвентарь: 10 мягких модулей «Цилиндр» из поролона, обшитого винилискожей высотой 10 см, Ø 20 см. Ход выполнения: дети идут прямо 3 м переступая «пеньки», расстояние между «пеньками» 20 см.
- «*Кто дольше*». Инвентарь: мешочки с наполнителем размером 11×6×1,5 см, весом 150 г. Ход выполнения: дети стоят на опорной ноге, вторая согнута в колене. Каждому кладется на колено мешочек. Дети должны устоять как можно дольше и не уронить мешочек.

4. Показ домашнего задания (1 мин.):

И.п. – стойка на опорной ноге. Круговые вращения рук вперед и назад. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

На заключительном ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ (3-й месяц занятий) дети выполняли следующие упражнения:

1. Упражнения для развития статического и динамического равновесия (5 мин.):

1. И.п. – стойка на носках. Выполнить по 8 быстрых наклонов головы влево и вправо. Повторить 3 раза.
2. И.п. – подняться на носке правой ноги, левую согнуть, оторвав от пола. Выполнять 30 сек.
3. И.п. – подняться на носке левой ноги, левую согнуть, оторвав от пола. Выполнять 30 сек.
4. Ходьба 5 м по наклеенной на полу малярной ленте шириной 5 см, с резиновым мячом Ø 22 см в вытянутых вперед руках. Повторить 2 раза.

5. Ходьба на носках по наклеенной на полу малярной ленте шириной 5 см с резиновым мячом Ø 22 см в вытянутых вверх над головой руках. Повтор 2 раза.
6. Ходьба на пятках по наклеенной на полу малярной ленте шириной 5 см, с резиновым мячом Ø 22 см в расположенных перед грудью руках. Повтор 2 раза.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

- «Разомни». Материал: детский пластилин 7×1×1,5 см. Ход выполнения: дети достают из коробочки пластилин и разминают его в предварительно смоченных водой руках. Продолжительность упражнения 2 минуты.
- «Сортировка». Материал: 2 пластиковых контейнера объемом 0,6 л размером 160×120×60 мм, 8 пластиковых стаканчиков объемом 200 мл, высотой 90 мм, с верхним Ø 70 мм, с нижним Ø 42 мм, сухой горох 200 гр, белая фасоль 200 гр. Ход выполнения: дети работают попарно. Перед ними в контейнерах вперемешку насыпан горох и фасоль. Они сортируют их по двум стаканчикам. Продолжительность упражнения 2 минуты.
- «Пуговка». Материал: квадратная доска из фанеры размером 25×25 см по середине которого нарисован муляж из пуговицы с четырьмя отверстиями по Ø 50 мм каждое, шнурок Ø 50 мм, длиной 50 см. Ход выполнения: каждому ребенку выдается шаблон из фанеры и шнурок. Дети продевают в отверстия шнурок различными способами: двумя горизонтальными параллельными линиями, двумя вертикальными параллельными линиями, квадратом, крестиком, буквой «И». Продолжительность упражнения 6 минут.

3. Подвижные игры (5 мин.):

- «Донеси». Инвентарь: малярная лента шириной 5 см, мешочки с наполнителем размером 11×6×1,5 см и весом 150 г. Ход выполнения: к полу приклеено несколько полос малярной ленты. Каждый ребенок встает на свою полосу, мешочек с наполнителем кладет на голову, руки в стороны. Детям необходимо пройти 5 м по линии туда-обратно и не уронить мешочек.
- «Пары». Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети становятся в пары и берутся за руки. По первому сигналу свистка кружатся в одну сторону. По второму сигналу свистка начинают кружиться в обратную сторону;
- «Болото». Инвентарь: 10 мягких модулей «Цилиндр» из поролона, обшитого винилискожей высотой 10 см, Ø 20 см. Ход выполнения: дети идут прямо 3 м друг за другом по «кочкам», расстояние между «кочками» 20 см.

4. Показ домашнего задания (1 мин.):

И.п. – стойка на носках. Выполнить по 8 быстрых наклонов головы вперед-назад, глаза закрыты. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

Результаты исследования и их обсуждение. В течение 3 месяцев в дополнение к программе специального образования по образовательной области «Адаптивная физическая культура» проводились занятия по 20 минут дважды в неделю по разработанной нами коррекционно-развивающей программе воспитания координационных способностей у детей с УО-П.

Выводы. Дети с умственной отсталостью II степени отличаются по уровню воспитания координационных способностей от своих здоровых сверстников и нуждаются в дополнительном занятии по адаптивной физической культуре с использованием разработанной нами коррекционно-развивающей программы.

Коррекционно-развивающая программа воспитания координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни детей с интеллектуальной недостаточностью.

Литература

1. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: учебное пособие / Н.Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
3. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.

V МНПК «Непрерывное профессиональное образование лиц с особыми потребностями»

**PROGRAM RESOURCES FOR THE INVOLVEMENT IN THE SOCIO-ECONOMIC PROCESS OF PERSONS WITH SPECIAL NEEDS
IN EDUCATION COORDINATION ABILITIES**

Banchevskaya A.A., Kalyuzhin V.G.

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

The study is aimed at identifying the means, forms and methods of correction of the upbringing of coordination abilities in children with mental retardation of the 2nd degree. The develop correctional and developmental program for the education of coordination abilities is described: static and dynamic balance, grasping ability of the hands, precise differentiation of finger movements.

Keywords: mental retardation of the 2nd degree; static balance; dynamic balance; fine motor skills of the hands.