



Методическое пособие «Адаптация подвижных игр для детей с ТНР: рекомендации и примеры»

Автор Мыкалова Наталья Алексеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 318»

Для кого: воспитатели ДОУ, логопеды, дефектологи,
психологи, родители детей с тяжёлыми нарушениями
речи (ТНР).

Цель: познакомить с методикой адаптации подвижных игр для развития эмоционально-волевой сферы и моторных навыков у детей 5–7 лет с ТНР.

Введение

Дети с ТНР часто испытывают трудности не только в речи, но и в эмоциональной саморегуляции, самоконтроле, взаимодействии со сверстниками. Подвижные игры — эффективный инструмент коррекции, сочетающий физическую активность, эмоциональную разрядку и развитие волевых качеств.

Задачи использования адаптированных подвижных игр:

- развитие самоконтроля и выдержки;
- тренировка внимания и памяти;
- формирование навыков взаимодействия;
- снижение тревожности и агрессии;
- развитие крупной и мелкой моторики;
- обогащение эмоционального опыта;
- повышение уверенности в себе.

Принципы адаптации подвижных игр

1. **Минимум речи — максимум наглядности:** заменяйте длинные инструкции карточками, схемами, жестами.
2. **Упрощение правил:** давайте 1 правило за раз, постепенно усложняйте.
3. **Мультисенсорные сигналы:** сочетайте звук (бубен, хлопок), картинку (карточка) и жест.
4. **Исключение соревнования на первых этапах:** акцент на совместном действии, а не на победе.
5. **Право выбора:** разрешите ребёнку наблюдать, если он не готов участвовать сразу.
6. **Постепенное увеличение нагрузки:** начинайте с коротких пауз и простых движений.
7. **Тактильная поддержка:** помогайте детям мягко направлять движения.
8. **Позитивное подкрепление:** хвалите за старание, а не только за результат.

Визуальные опоры для игр

Используйте:

- карточки с пиктограммами эмоций (радость, грусть, удивление, злость);
- схемы правил (3–4 изображения);
- цветовые маркеры для зон активности (коврики разных цветов);
- таймер с визуальным отсчётом (песочные часы);
- карточки с изображением движений (бегущий, замерший человек).

Примеры адаптированных подвижных игр

Игра 1. «Замри — отомри»

- **Цель:** развитие самоконтроля, реакции на невербальные сигналы.
- **Материалы:** карточки с изображением «бегущего человечка» и «замершего человечка», бубен.
- **Ход:**
 1. Педагог показывает карточку «Бежим» — дети двигаются под музыку.
 2. Звучит бубен, показывается карточка «Замри» — нужно замереть на 3–5 секунд.
 3. Хлопок в ладоши и карточка «Бежим» — можно снова двигаться.
 4. Постепенно паузы «замирания» удлиняются до 10 секунд.
- **Адаптация:** тактильная помощь (лёгкое прикосновение к плечу), упрощение движений (шаги на месте вместо бега).
- **Развитие навыков:** самоконтроль, слуховое и зрительное внимание.

Игра 2. «Море волнуется»

- **Цель:** распознавание и выражение эмоций без опоры на речь.
- **Материалы:** крупные карточки с пиктограммами эмоций.
- **Ход:**
 1. Педагог показывает карточку с эмоцией и изображает её телом. Дети повторяют.
 2. Включается музыка — дети свободно двигаются.
 3. Музыка останавливается, показывается новая карточка. Дети замирают, изображая эмоцию.
 4. Все вместе обсуждают, что чувствует «застывшая фигура» (можно показать на себе).
- **Адаптация:** исключение соревновательного элемента, разрешение использовать звуки («ура» для радости).
- **Развитие навыков:** эмпатия, невербальное общение, воображение.

Игра 3. «Сова и мыши»

- **Цель:** тренировка выдержки, внимания, освоение правил через наглядные опоры.
- **Материалы:** коврик «дупло совы», флажок (красный — «сова проснулась», зелёный — «сова спит»).
- **Ход:**
 1. Роль «совы» сначала выполняет педагог.
 2. Когда флажок зелёный («сова спит»), «мыши» бегают.
 3. Педагог меняет флажок на красный («сова проснулась»), говорит «У-у!» — все «мыши» замирают.
 4. Кто пошевелился — уходит в «дупло совы» на 1–2 раунда.
 5. Через 3 раунда выбирается новая «сова» (ребёнок с менее выраженными речевыми нарушениями).
- **Адаптация:** сокращение времени замирания до 3–5 секунд, тактильная поддержка.
- **Развитие навыков:** выдержка, внимание, следование правилам.

Игра 4. «Цветные эмоции»

- **Цель:** соотнесение цвета с эмоциональным состоянием, развитие саморегуляции.
- **Материалы:** 4 коврика разных цветов (красный — злость, синий — грусть, жёлтый — радость, зелёный — спокойствие), карточки с ситуациями (картинки: нашёл игрушку, потерял мяч, испугался и т. д.).
- **Ход:**
 1. Коврики раскладываются на полу.
 2. Педагог показывает картинку-ситуацию или описывает её жестами.
 3. Дети встают на коврик, соответствующий эмоции.
 4. Обсуждают, почему выбрали этот цвет (можно показать эмоцию лицом или телом).
- **Адаптация:** упрощение ситуаций, использование знакомых детям примеров.
- **Развитие навыков:** распознавание эмоций, саморегуляция, ассоциативное мышление.

Игра 5. «Зеркало»

- **Цель:** развитие эмпатии, координации, невербального общения.
- **Материалы:** не требуются.
- **Ход:**
 1. Дети разбиваются на пары.
 2. Один показывает простые движения (поднять руку, наклониться, топнуть ногой), другой повторяет как зеркало.
 3. Через минуту роли меняются.
- **Адаптация:** педагог демонстрирует движения первой паре, помогает детям с ТНР начать игру.
- **Развитие навыков:** подражание, координация, взаимодействие.

Игра 6. «Шаги настроения»

- **Цель:** осознание связи движения и эмоций, развитие произвольности.
- **Материалы:** тактильные дорожки (следы из цветной ленты на полу).
- **Ход:**
 1. Педагог показывает карточки с эмоциями и задаёт тип шага:
 - радость — прыгать;
 - грусть — идти медленно на носках;
 - злость — топтать;
 - удивление — идти на пятках.
 2. Дети выполняют задание по очереди или всей группой.
- **Адаптация:** сначала отрабатывать каждый тип шага отдельно, затем смешивать.
- **Развитие навыков:** связь движения и эмоций, самоконтроль, координация.

Рекомендации по организации игр

- **Подготовка:** проветрить помещение, обеспечить достаточно места для движений, подготовить материалы (карточки, коврики, флажки, бубен, песочные часы).
- **Темп:** чередовать активные и более спокойные моменты, следить за утомляемостью.
- **Инклюзивность:** предлагать варианты упрощения правил для детей с особыми потребностями.
- **Безопасность:** напоминать о правилах безопасного поведения (не толкаться, смотреть вперёд), контролировать зоны повышенной нагрузки.
- **Речевая поддержка:** использовать короткие инструкции (1–3 слова), сопровождать речь жестами, поощрять любые попытки коммуникации (звуки, слова, жесты).
- **Поощрение:** хвалить за старание, отмечать малейшие успехи, создавать атмосферу принятия.

Оценка эффективности

Отслеживайте прогресс по следующим критериям:

- способность следовать правилам;
- длительность удержания позы/внимания;
- эмоциональная реакция на игру (интерес, тревожность);
- взаимодействие со сверстниками;
- уровень самостоятельности в выполнении заданий.

Фиксируйте наблюдения в **дневнике наблюдений** (таблица):

Дата **Имя ребёнка** **Игра** **Поведение во время игры** **Достижения** **Трудности**

Заключение

Адаптированные подвижные игры — доступный и эффективный инструмент развития эмоционально-волевой сферы у детей с ТНР. Они помогают снизить тревожность, развить самоконтроль, улучшить взаимодействие со сверстниками и повысить уверенность в себе. Ключевыми факторами успеха являются индивидуальный подход, использование визуальных опор и позитивная атмосфера.

Приложения

1. Памятка «5 правил адаптации подвижных игр для детей с ТНР»:

- минимум речи — максимум наглядности;
- упрощайте правила;
- используйте мультисенсорные сигналы;
- исключите соревнование на первых этапах;
- давайте право выбора.

2. Список рекомендуемых игр:

- «Замри — отомри»;
- «Море волнуется»;
- «Сова и мыши»;
- «Цветные эмоции»;
- «Зеркало»;
- «Шаги настроения»;
- «Иголка и нитка»;
- «День и ночь».

3. Шаблоны визуальных опор:

- карточки с пиктограммами эмоций;
- схемы правил игр;
- образцы цветowych маркеров.

Литература

1. Волкова Г. А. Логопедическая ритмика. — СПб.: Детство-Пресс, 2003.
2. Мастюкова Е. М. Ребёнок с отклонениями в развитии. — М.: Просвещение, 1992.
3. Филичева Т. Б., Чиркина Г. В. Коррекционное обучение детей с общим недоразвитием речи. — М., 1993.
4. Шипицына Л. М. Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. — СПб.: Речь, 2004.
5. Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка. — М.: Педагогика, 1973.
6. Семаго Н. Я., Семаго М. М. Теория и практика оценки психического развития ребёнка. Дошкольный и младший школьный возраст. — СПб.: Речь, 2005.

7. Янушко Е. А. Игры с аутичным ребёнком. Установление контакта, способы взаимодействия, развитие речи, психотерапия. — М.: Теревинф, 2004.

Приложения

Приложение 1. Памятка «5 правил адаптации подвижных игр для детей с ТНР»

1. **Минимум речи — максимум наглядности:** заменяйте длинные инструкции карточками, схемами, жестами. Используйте визуальные опоры: пиктограммы эмоций, схемы правил, цветовые маркеры.
2. **Упрощайте правила:** дайте 1 правило за раз, постепенно усложняйте. Начинайте с коротких пауз и простых движений.
3. **Используйте мультисенсорные сигналы:** сочетайте звук (бубен, хлопок), картинку (карточка) и жест. Это помогает детям лучше воспринимать и запоминать правила.
4. **Исключите соревнование на первых этапах:** делайте акцент на совместном действии, а не на победе. Хвалите за старание, а не только за результат.
5. **Давайте право выбора:** разрешите ребёнку наблюдать, если он не готов участвовать сразу. Постепенно вовлекайте его в игру, предлагая простые роли или вспомогательные задачи.

Приложение 2. Список рекомендуемых игр

1. «**Замри — отомри**» — развитие самоконтроля, реакции на невербальные сигналы.
2. «**Море волнуется**» — распознавание и выражение эмоций без опоры на речь.
3. «**Сова и мыши**» — тренировка выдержки, внимания, освоение правил через наглядные опоры.
4. «**Цветные эмоции**» — соотнесение цвета с эмоциональным состоянием, развитие саморегуляции.
5. «**Зеркало**» — развитие эмпатии, координации, невербального общения.
6. «**Шаги настроения**» — осознание связи движения и эмоций, развитие произвольности.
7. «**Иголка и нитка**» — развитие доверия, умения следовать за лидером, координации.
8. «**День и ночь**» — тренировка переключения внимания, соблюдение правил, развитие выдержки.
9. «**Весёлые превращения**» — развитие воображения, эмоциональной выразительности, подражания.
10. «**Тише едешь — дальше будешь**» — торможение импульсивных действий, развитие самоконтроля.

Приложение 3. Шаблоны визуальных опор

Шаблон 1. Карточки с пиктограммами эмоций

Формат: 10 × 10 см, ламинированные.

Изображения:

- радость — улыбающееся лицо, руки подняты вверх;
- грусть — опущенные уголки рта, руки опущены;
- удивление — широко раскрытые глаза, руки у лица;
- злость — нахмуренные брови, сжатые кулаки;
- спокойствие — нейтральное лицо, руки вдоль тела.

Шаблон 2. Схемы правил игр

Пример для игры «Замри — отомри»:

1. Карточка 1: бегущий человечек + надпись «Бежим».
2. Карточка 2: замерший человечек + надпись «Замри».
3. Стрелка между карточками с указанием сигнала (бубен/хлопок).

Шаблон 3. Образцы цветowych маркеров

Используемые цвета и их значения:

- красный — стоп, опасность, злость;
- зелёный — можно двигаться, спокойствие;
- жёлтый — внимание, радость;
- синий — тишина, грусть.

Приложение 4. Дневник наблюдений

Форма для фиксации результатов:

Дата	Имя ребёнка	Игра	Поведение во время игры	Достижения	Трудности	Примечания (рекомендации)
------	-------------	------	-------------------------	------------	-----------	---------------------------

Критерии оценки:

- **Участие:** активно участвует / наблюдает / отказывается.
- **Следование правилам:** выполняет все правила / выполняет частично / не выполняет.
- **Эмоциональная реакция:** положительный настрой / нейтральный / тревожность / агрессия.
- **Взаимодействие:** сотрудничает со сверстниками / действует индивидуально / избегает контактов.
- **Самоконтроль:** удерживает позу/внимание в течение заданного времени / отвлекается.

- **Инициативность:** предлагает свои варианты / повторяет за другими / пассивен.

Приложение 5. Рекомендации по подбору музыкального сопровождения

Музыка помогает регулировать темп и настроение игры. Рекомендации:

- **Для активных игр:** ритмичная, бодрая музыка (марши, детские песни с чётким ритмом). Темп: 120–140 ударов в минуту.
- **Для спокойных моментов:** плавная, мелодичная музыка (классика, звуки природы). Темп: 60–80 ударов в минуту.
- **Сигналы:** короткие музыкальные фразы (2–4 такта) для обозначения начала/конца этапа игры.
- **Громкость:** умеренная, чтобы не вызывать перевозбуждение.
- **Предпочтения:** учитывайте индивидуальные реакции детей — некоторые могут негативно реагировать на резкие звуки.

Примеры композиций:

- активные: «Марш» из балета «Щелкунчик» П. Чайковского;
- спокойные: «Лунный свет» К. Дебюсси;
- сигналы: короткие фрагменты из детских песен («Антошка», «Чунга-Чанга»).

Приложение 6. Советы по организации пространства

- **Площадь:** не менее 2 м² на ребёнка.
- **Покрытие:** мягкое, нескользящее (ковролин, мат).
- **Зоны:** выделите зоны для разных видов активности (бег, замирение, отдых).
- **Опоры:** разместите визуальные маркеры на уровне глаз детей.
- **Безопасность:** уберите острые углы, обеспечьте свободный проход.
- **Хранение:** используйте открытые полки или корзины для материалов — дети должны легко находить и убирать карточки, флажки и т. д.

Заключение

Представленное методическое пособие содержит комплекс адаптированных подвижных игр и практических рекомендаций для развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста с ТНР. Использование визуальных опор, упрощение правил и исключение соревновательного элемента позволяют сделать игры доступными и полезными для детей с разными уровнями речевого и эмоционального развития.

Регулярное включение адаптированных подвижных игр в образовательный процесс способствует:

- снижению тревожности и агрессии;
- развитию самоконтроля и выдержки;
- улучшению взаимодействия со сверстниками;
- повышению уверенности в себе;
- обогащению эмоционального опыта;
- совершенствованию моторных навыков.

Успех работы зависит от индивидуального подхода, терпения и позитивного настроя педагога. Важно помнить, что главная цель — не победа, а радость движения, общения и познания себя и окружающего мира.

Желаю успехов в работе с детьми!