

Харламова Инесса Равиловна

воспитатель

Буртасова Наталия Ивановна

воспитатель

Кириченко Ирина Вячеславовна

учитель–дефектолог

МБДОУ города Мурманска детский сад комбинированного вида №9  
г. Мурманск, Мурманская область

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ КОРРЕКЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

**Аннотация:** в статье рассматриваются проблемы физического развития, а также формирования чувства ритма у дошкольников с ЗПР. Автор приводит систему специальных упражнений, направленных на развитие двигательных навыков детей.

Целью дошкольного воспитания является всестороннее гармоничное развитие ребенка, которое предусматривает охрану и укрепление его здоровья, обеспечение полноценного физического и психического развития. Средства физической культуры позволяют воздействовать на все сферы развития ребенка, и в том числе на те, которые имеют решающее значение не только для полноценного физического развития, но и для умственного, нравственного, трудового и эстетического. Целенаправленное воздействие средств физического воспитания на психические процессы позволяет в процессе коррекционно–воспитательной работы стимулировать созревание этих процессов и повысить уровень их развития, что поможет облегчить процесс адаптации дошкольников с ЗПР к условиям обучения в школе.

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма, а также результат этого изменения – антропометрические данные. Физическое развитие может идти или естественным путем, или под воздействием специально организованных мероприятий физического воспитания.

Особую актуальность приобретает проблема формирования чувства ритма у дошкольников с ЗПР. Учитывая особенности взаимосвязей между двигательными, интеллектуальными и психомоторными способностями данной категории дошкольников и с целью интегративного, эффективного воздействия на их развитие разработана экспериментальная программа. Содержание работы на занятиях ритмикой – музыкально–ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять при музыкальном сопровождении разнообразные движения, танцевать. В ходе выполнения специальных упражнений под музыку (различные виды ходьбы, перестроения) у детей формируются пространственные ориентировки. Упражнения с предметами (обручи, ленты, платочки, султанчики и т. д.) развивают умение двигаться по демонстрируемому действию, соотносить свои действия (движения) с музыкой и движениями других детей, а также такие качества, как ловкость, быстрота реакции, точность движений. Движения под музыку дают детям возможность воспринимать и оценивать ее характер (быстрая – медленная, веселая – грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку позволяют корректировать не только недостатки в физическом развитии детей, но и стимулировать развитие таких психических процессов, как восприятие, внимание, память, мышление. Ритмическая структура музыки, ее динамическая окрашенность, изменения темпа вызывают постоянную концентрацию внимания, быструю реакцию на смену музыкальных фраз, запоминание инструкции выполнения упражнений. А задания на выбор движения в соответствии с характером мелодии развивают у дошкольников воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения с речевым сопровождением (попевки, хороводы) способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой (артикуляционной) моторики.

Посредством мимики, жестов, пантомимики дошкольники учатся выражать свои чувства и "читать" эти чувства на лицах других детей, потому что выражение лица играет важную роль в общении. Эмоции, отражающиеся на лице, "слышны лучше, чем речь". А дети с ЗПР значительно хуже, чем дети с нормальным интеллектом, могут выражать свои чувства посредством мимики и распознавать эти же чувства на лицах других людей, т. е. детям с ЗПР свойственна обедненность мимики и связанные с ней синкинезии, слабость и недифференцированность эмоций.

*Упражнения состоят из пяти разделов:*

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико–гимнастические упражнения;
- упражнения на выразительность движений;
- игры под музыку;
- танцевальные движения.

Занятия ритмикой являются основной частью физического воспитания в дошкольном учреждении, на них отводится 32 часа в год (один раз в неделю). На каждом занятии проводится работа по всем пяти разделам программы в указанной выше последовательности. Количество времени, отводимое на каждый раздел, может варьироваться по усмотрению педагога в зависимости от цели занятия. Обязательным является требование проведения в начале и конце каждого занятия упражнений на релаксацию.

Упражнения на ориентировку в пространстве являются организующим началом каждого занятия ритмикой и носят, как правило, имитационный характер.

Их цель – научить детей ходьбе разными видами шага (с высоким поднятием колена, широким шагом, приставным шагом и др.); различным построением (в колонну, цепочку, круг и т. д.) и перестроениям, а также ходьбе в различных направлениях: по прямой с поворотами, по кругу, змейкой, врассыпную; ходьбе в сочетании с другими видами движений; бегу (обычный, на носках, высоко поднимая колени и др.).

При выполнении упражнений этого раздела у детей вырабатываются следующие умения: запоминать и находить свое место в строю, соблюдать интервалы при построении, а при выполнении упражнения соблюдать дистанцию и выравнивать общую линию. Необходимо приучать детей строиться в колонну по росту. При необходимости в процессе обучения построению можно использовать вспомогательные ориентиры: начертить линию (круг) мелом, разложить веревку или ленту, расставить кубики или кегли, что поможет детям контролировать себя. Построения и движения по кругу, прямоугольнику, квадрату, треугольнику (вершина, обозначенная ориентирами) развивают у детей чувство пространственной формы.

Упражнения данного раздела способствуют развитию у дошкольников с ЗПР памяти, внимания, приучают их контролировать свои действия.

Ритмико-гимнастические упражнения являются основным содержанием второго раздела занятия. Их целью является выработка музыкально-двигательных навыков у дошкольников. Дети учатся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища и головы, а также выполнять элементарные разнонаправленные движения (движения обеими руками в разных направлениях или сочетания движений руками с движением ногами и др.). Эти упражнения выполняются под быструю, но ритмичную музыку. После усвоения упражнений темп музыки убыстрается, производится более частая смена заданий.

В этот раздел включаются упражнения на развитие мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Разучивание упражнений необходимо проводить только под музыку, а при необходимости сопровождать одновременно счетом. По мере усвоения упражнения дети должны перейти к самостоятельному выполнению под музыку, ориентируясь на ее темп и ритм. Подбирать упражнения и музыкальное сопровождение следует в зависимости от состава группы детей: возбудимым рекомендуется музыка в спокойном темпе, а заторможенным – в более быстром темпе с предельным напряжением мышц и полной амплитудой движений.

Упражнения на выразительность движений – это содержание третьего раздела занятий. Их цель – обучение элементам техники выразительных движений, воспитание эмоций, приобретение навыков саморасслабления. При выполнении этой группы упражнений придается большое значение общению детей со сверстниками, что очень важно для развития эмоций, которые нередко оказываются обедненными у детей с ЗПР по причине двигательной расторможенности, а также вследствие неумения общаться на вербальном уровне. В этот раздел включаются упражнения для тренировки лицевой мускулатуры. Такие упражнения помогают детям осмысливать взаимосвязь определенных движений мускулов лица с определенными переживаниями. Одновременно в активном слове ребенка появляются такие слова, как: *интерес, удивление, радость, горе* и др. Дети учатся соотносить позы и походку с темпом и ритмом музыки (игры "Кто это?", "Кто лучше пройдет?" и др.). В эти игры дети играют с большим интересом, хотя они являются интенсивным тренажером.

Игры под музыку. В этом разделе занятий стоит задача научить детей создавать музыкально-двигательный образ. Игра не должна использоваться лишь как средство занимательности, ее цель – стать средством развития у детей музыкальности (более тонкого музыкального восприятия, музыкального слуха и чувства ритма). С помощью музыкальных игр возможно снятие психоэмоционального напряжения в группе, воспитание навыков адекватного группового поведения, социализация ребенка (принятие роли лидера или ведомого в игре).

Многие дошкольники с ЗПР не умеют выражать свое отношение к музыке в движениях. У них без стимуляции педагога не появляется желание двигаться, когда звучит музыка, поэтому обучение лучше начинать с задания подражательного характера под мелодию, характерную для данного образа. Детям дается название, определяется характер движения: *медведь, лошадка, лисичка* и т.д., но не подсказывается вид движения ("бегать", "шагать" и т. д.). Движение производится под непосредственным воздействием музыки, без предварительного прослушивания. Только в случае неверной реакции на мелодию со стороны большинства детей группы необходимо подвести их к правильному решению путем прослушивания музыкального произведения.

Танцевальные движения – последний раздел занятия ритмикой. Его целью является развитие навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. На начальном этапе обучения, как правило, подбираются танцы с повторяющимися хорошо усвоенными движениями. Это вызывает положительный эмоциональный настрой и познавательный интерес у детей.

Рекомендуется подбирать и разучивать на первом году обучения (6-й год жизни детей) не более 3–4 танцев в течение учебного года, на втором году обучения (7-й год жизни детей) – 5–6 танцев. При подборе музыкального материала для занятий ритмикой педагогу необходимо учитывать возраст и уровень развития двигательных навыков у детей группы. А также помнить об использовании музыки в качестве лечебного фактора для данной категории детей. В.М. Бехтерев считал, что с помощью музыкального ритма возможно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить возбужденный темперамент и растормозить заторможенный, отрегулировать неправильные и лишние движения.

На занятии необходим дифференцированный подход к каждому ребенку в зависимости от уровня развития у него двигательных навыков и рекомендаций врача. Продолжительность занятий обусловлена возрастом занимающихся: старшая группа – 1-й год обучения – 25–30 минут, подготовительная группа – 2-й год обучения – 30–35 минут.

### ***Список литературы***

1. Пензулаева Л.И. "Физкультурные занятия с детьми 5-6 л." М., "Просвещение", 1983.
2. Адашквичене Э.Й. "Спортивные игры и упражнения в детском саду", М., "Просвещение", 2000г.
3. Фомина А.И. "Физкультурные занятия и спортивные игры", М., "Просвещение", 2001г.