

Эффективные практики оздоровления и физического развития детей с ТНР, применяемых на физкультурных и музыкальных занятиях

Кожевникова В.И.
Каримова А.А.

Когда-то, Ж.-Ж. Руссо, сказал, «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он бегаёт, работает, действует – пусть он находится в движении»

Однако в настоящее время состояние здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу у специалистов: врачей, педагогов, психологов. В последнее время в силу ряда объективных причин увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. К данной категории относятся и дети, посещающие наш детский сад - дети с тяжёлыми нарушениями речи.

Эти дети часто имеют ослабленное здоровье, быстро утомляются, устают, раздражаются или наоборот апатичны. Детям с ТНР свойственно отставание в уровне развития, координационных, скоростно-силовых и скоростно-координационных способностей, гибкости, а также нарушение чувства ритма, мелкой и общей моторики. Такие дети как правило имеют II, III и IV группы здоровья, о чем свидетельствуют данные показаний углубленного медицинского осмотра за два года.

2020 – 2021 год

- 1 группу здоровья не имеет ни один ребёнок
- 2 группу здоровья имеют 44 воспитанника
- 3 группу здоровья 6 воспитанников
- 4 группу 0

2021 – 2022 год

- 1 группу здоровья не имеет ни один ребёнок
- 2 группу здоровья имеют 40 воспитанника
- 3 группу здоровья 2 воспитанников
- 4 группу 0

Поэтому в условиях современного ДОО педагогическая деятельность по физическому развитию детей с ограниченными возможностями здоровья должна быть направлена не только на формирование двигательных качеств, навыков и умений, но и на исправление имеющихся недостатков.

В нашем ДОУ регулярно ведется работа по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни через использование здоровьесберегающих технологий:

- подвижные и спортивные игры;
- дыхательная гимнастика;
- игровой массаж;
- ритмопластика;
- динамические паузы;
- релаксация;
- ритмическая гимнастика и др.

С моей стороны, как инструктора по ф/к., помимо перечисленных технологий, ведётся работа по привлечению воспитанников к детскому туризму, но данный вид деятельности ограничился только территорией детского сада, что подтолкнуло меня на поиски других средств эффективных практик, по оздоровлению и физическому развитию детей логопатов. Только целенаправленное и эффективное воздействие на совершенствование физических качеств именно в дошкольном возрасте является мощным средством качественной и целостной подготовки будущего первоклассника. Чем выше уровень развития физических качеств, тем выше точность, ритмичность, согласованность

движений, тем успешнее двигательная деятельность ребенка. Именно поэтому необходимо развивать координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям по физической культуре, к игровым занятиям.

В результате мною была выбрана использование координационной (скоростной) лестницы. Что же такое координационная лестница? Это отличный тренажер, чтобы повысить скорость и ловкость передвижения ног, координацию движения, баланс, ритмичность, так необходимых в работе с детьми, имеющими тяжёлые нарушения речи.

Характерными особенностями координационной лестницы являются её:

- доступность (как в приобретении, так и в изготовлении: из разнообразных материалов);
- вариативность (применение в разных видах двигательной деятельности, различных упражнениях);
- мобильность (использование с детьми всех уровней физической подготовленности и разного возраста, а также компактность что позволяет использовать лестницу, как в помещении, так и на улице, которую могут использовать воспитатели, специалисты образовательного учреждения);
- безопасность (лестница состоит из прочных нейлоновых лент и пластиковых поперечин, что придаёт ей лёгкость и простоту в использовании).

Целью применения упражнений на координационной лестнице является: укрепление и сохранение здоровья детей с ТНР, развитие и совершенствование их физических качеств и навыков.

Задачи:

Образовательные:

1. Учить выполнять упражнения в ОВД, с усложнением.
2. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.
3. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.

Оздоровительные:

1. Укреплять опорно - двигательный аппарат и формировать правильную осанку.
2. Повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Коррекционно-развивающие:

Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств, прыгучести, выносливости, ориентировки в пространстве, ловкости, общей моторики, развитие слухового внимания, развитие ритмичности и выразительности в движениях. Развитие меткости.

Воспитательные задачи

1. Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения.
2. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

В детском саду можно использовать лестницу в таких режимных моментах, как:

- утренняя гимнастика;
- занятий по физической культуре;
- физкультминутки;
- подвижные игры в зале и на улице

При выполнении упражнений с дошкольниками на координационной лестнице соблюдаются основные правила:

1. Обеспечение свободного пространства с обоих концов и по обе стороны лестницы.
2. Соблюдение дистанция между детьми во время выполнения упражнения — 1-2 ячейки.
3. Чёткие указания специалиста.

При введении упражнений на координационной лестнице, соблюдаются основной педагогический принцип обучения, от простого к сложному.

Процесс освоения упражнений на лестнице проходит в 3 этапа.

На I этапе, разучиваем упражнения с пояснениями всех элементов, особое внимание на данном этапе я уделяю правильности выполнения движений.

На II этапе совершенствуем технику выполнения движений, постепенно усложняя и наращивая темп. К упражнениям в ходьбе добавляются движения руками: хлопки, круговые движения, руки на поясе, взмахи, а также используется спортивный инвентарь мяч, мешочек с песком, и т.д.

На III этапе используются знакомые движения в самостоятельной и совместной деятельности, в играх, развлечениях, соревнованиях.

На занятиях по физической культуре «скоростную (координационную) лестницу» можно применять с младшей группы, но я использую со средней группы, т. к. детям логопатам младшего возраста, очень сложно выполнять координированные движения. В средней группе ввожу упражнения на координационной лестнице, направленные на формирование основных двигательных умений и навыков (*ходьба, прыжки, ползание*). В старшей и подготовительной к школе группе, упражнения для развития координации, вводятся усложнённые упражнения для всех видов движений – в ходьбе, прыжках, беге, ползание, метании бросании. Для формирования соответствующих навыков упражнения на лестнице, выполняются несколько раз, некоторые из них со временем усложняются за счет увеличения скорости и дозировки выполнения, включая в работу руки.

Использую разнообразные подвижные игры:

Индивидуальные: «По местам», «Найди свой кубик», «Регулировщик», «Холодно — горячо» «Метко в цель», «Не ошибись»

Командные игры: «Догнать соперника», «Пустое место», «Передача мяча», «Посадка картошки» «Вперед спиной»

Игры в «Классики»:

прыжки на одной ноге (правой, левой);	- прыжки
на двух ногах;	- прыжки
боком (правым, левым, на одной, на двух ногах);	- прыжки
ноги вместе, ноги врозь и др.	

Подвижные игры способствуют развитию самостоятельности, активности, творчества в движении, умения взаимодействовать в команде, быстроты, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве.

Упражнения на координационной лестнице выполняем под музыкальное сопровождение, которое положительно влияет на эмоциональное состояние детей, задает темп и ритм движениям.

Провожу упражнения в игровой форме, поэтому все упражнения имеют, какое - то название: «Мышки», «Зайки», «Слоник» и т.д.А также выполнение упражнений по карточке. На упражнения разрабатываются понятные для детей схемы. На одной карточке одна схема. На схеме указываются только движения ног.

В процессе занятий, на лестнице скорости и координации у детей логопатов на конец учебного года, значительно улучшаются показатели освоения и техники выполнения различных видов основных движений, Улучшение уровней физического развития, согласно возрастным нормам. О чём говорит график обследования детей, на начало и на конец учебного года.

На начало учебного года

Высокий уровень не имеет ни один ребёнок

Средний уровень 75 воспитанника

Низкий уровень 25 воспитанников

На конец учебного года

Высокий уровень имеют 40 воспитанников

Средний уровень 40 воспитанника

Низкий уровень 10 воспитанников

Прослеживается так же улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения, чувства ритма.

Но для более эффективной работы в данном направлении необходимо постоянно взаимодействовать с другими специалистами образовательного учреждения, а именно с воспитателями групп, учителем - логопедом, педагогом - психологом, музыкальным руководителем.

Музыкальный руководитель:

Учитывая особенности детей с ТНР, на музыкальных занятиях я стараюсь создать все необходимые условия для укрепления их психического и физического здоровья. Совместно с инструктором по физическому воспитанию веду работу по формированию потребности в здоровом образе жизни.

Основные задачи оздоровительной работы на музыкальных занятиях вижу в том, чтобы:

- создавать благоприятные условия для укрепления здоровья дошкольников с помощью здоровьесберегающих технологий;

- в процессе вовлечения детей в различные виды музыкальной деятельности формировать у них правильную осанку, развивать дыхание, общую и мелкую моторику, чувство ритма, координацию движений под музыку.

Для начала хочу отметить, что все виды музыкальной деятельности способствуют гармоничному развитию дошкольника: его эмоциональной сферы, психического и физического развития, коммуникации.

Пение, при соблюдении гигиенических условий, способствует развитию и укреплению легких и всего голосового аппарата.

Музыкально-ритмические движения способствуют формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки, пластики, гибкости, умению двигаться согласованно с музыкой.

Слушание музыки (восприятие) – активизирует работу мозга. Оно является первым этапом мыслительного процесса, следовательно, предшествует и сопутствует всем видам музыкальной деятельности. Активное слушание музыки позволяет ребенку эмоционально пережить и передать музыкальный образ через движение под музыку, игру на инструментах и т.д.

Игра на музыкальных инструментах позволяет выработать ритмическое чувство, развить слухо-высотные представления и ладовое чувство. Процесс овладения приемами игры на музыкальных инструментах часто требует высокой концентрации внимания, что способствует развитию психических процессов и волевых качеств личности.

Музыкальные игры вызывают интерес, позволяют решать задачи музыкального и физического развития в непринужденной форме. Способствуют развитию коммуникативных навыков.

В систему оздоровительной работы на музыкальных занятиях с детьми, имеющих ТНР я включаю:

- упражнения на координацию речи и движения;
- ритмопластику;
- упражнения на развитие дыхания, фонетические упражнения;
- пальчиковую гимнастику;
- релаксацию и другие.

Все эти здоровьесберегающие технологии подразумевают использование в упражнениях понятных детям образов, воплощенных в небольших рифмованных текстах или песнях.

Элементы логоритмики легко включаются практически в любую часть музыкального занятия, а в водной части может использоваться в качестве

сопроводительного текста к музыкально-ритмическим движениям, создавая необходимый игровой образ.

Упражнения с речью под музыку развивают координацию движений, внимание, память. Рифмованный текст и музыка задают необходимый темп движения, в который ребенку нужно «уложиться», а игровой образ влияет на выразительность выполнения.

Фонопедические упражнения, разработанные М.Ю. Каргушиной способствуют развитию плавного длительного выдоха, тренировке голосового аппарата, расширению певческого диапазона.

Помимо традиционных упражнений на дыхание, использую упражнения с различными наглядностями и атрибутами, которые эффективны на подгрупповых и индивидуальных занятиях.

Ритмопластика способствует психологическому раскрепощению ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, кровообращение

Дети с ТНР испытывают большие затруднения в овладении двигательными навыками - их движения не ритмичны, не выразительны, многие дети с трудом выполняют простые перестроения.

Мы с Валентиной Ивановной на протяжении многих лет решаем эту проблему в тесном сотрудничестве и взаимодействии через различные формы работы.

В настоящее время мы разрабатываем курс занятий «От движения к здоровью», направленный на оздоровление и физическое развитие дошкольников через движение под музыку.

Цель курса «От движения к здоровью» - оздоровление дошкольников с ТНР посредством использования здоровьесберегающих технологий.

Обучающие задачи:

- учить детей эмоционально воспринимать музыку и двигаться в соответствии с ее характером, выразительно и ритмично выполняя движения;
- обогащать двигательный опыт детей разнообразными видами движений при разучивании музыкально-ритмических композиций и комплексов игровой гимнастики.

Коррекционно-развивающие задачи:

- развивать ритмическое чувство;
- развивать ловкость, точность, координацию движений;
- развивать гибкость и пластичность;
- развивать ориентировку в пространстве;
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление.

Оздоровительные задачи:

- формирование у детей потребности к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развивать правильное дыхание;
- развивать слуховое внимание.

Воспитательные задачи:

- воспитывать культуру поведения в процессе коллективной деятельности.

Эффективность курса связана с использованием разнообразных средств физического, и музыкального воспитания детей, позволяющее насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором развития и оздоровления ребенка

В занятия курса включаем все выше перечисленные мною технологии, дополняя их упражнениями на координационной лестнице, игровым массажем, комплексами игровой гимнастики.

Отдельно хочется остановиться на использовании игровой гимнастики М. Киенко. Это образно-игровые упражнения, представляющие собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей сказочных героев и т.д. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Игровая гимнастика способствует развитию всех групп мышц.

В процессе ее использования реализуются важные для здоровья и физического развития ребенка задачи:

- приучение ребенка к физическим упражнениям;
- улучшение опорно-двигательного аппарата, осанки;
- повышение гибкости выносливости;
- увеличение силы; совершенствование координации;
- развитие памяти, внимания.

Дополнительными плюсами игровой гимнастики могут стать: развитие чувства ритма, музыкального слуха, улучшение танцевальной пластики, расширение кругозора, творческого мышления, способности самовыражения.

Некоторые из комплексов игровой гимнастики можно использовать в водной части как подготовительные упражнения к разучиванию танцевальных композиций. Например, в комплексе «Весело маршируем» - отрабатывать ритмичный шаг под музыку, повороты влево-вправо. «Ягоды в лесу» - шаг на носочках, шаг с высоким подниманием колен, поскоки, а также, умение держать круг.

Занятия курса «От движения к здоровью» проводим с одной группой детей один раз в неделю в вечернее время. Используемый практический материал тесно переплетаются с содержанием музыкальных и физкультурных занятий.

Такая форма организации работы позволяет не перегружать детей новым материалом, вести планомерную целенаправленную работу по физическому и музыкальному развитию дошкольников, создавать условия для решения коррекционных задач.

Курс «От движения к здоровью» является дополнительным резервом двигательной активности детей и источником их здоровья.

Также, улучшаются показатели развития физических качеств: координации, общей и силовой выносливости, ловкости, гибкости, скорости, равновесия.

Итогом первого года занятий по проекту «От движения к здоровью» стали следующие результаты:

		Чувство ритма	Музыкально-ритмические движения	Ловкость	Силовая выносливость	Гибкость
Начало года	Высокий уровень	17%	8%	18%	0%	16%
	Средний уровень	66%	50%	34%	58%	50%
	Низкий уровень	17%	42%	50%	42%	34%
Конец года	Высокий уровень	33%	33%	58%	33%	58%

Средний уровень	50%	42%	25%	42%	25%
Низкий уровень	17%	25%	17%	25%	17%

Движение под музыку для детей стало одним из самых привлекательных видов деятельности, возможностью выразить свои эмоции, реализовать свою энергию. Дети занимались с удовольствием, уходили с занятия радостными и с нетерпением ждали встречи.