



**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ.....	11
1.1. Характеристика детей с общим недоразвитием речи .....	11
1.2. Психофизические особенности развития детей с ОНР.....	15
1.3. Особенности физического воспитания детей с ОНР.....	17
1.4. Анализ современных методик, направленных на развитие детей с ОНР.....	30
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	33
2.1. Методы исследования.....	33
2.2. Организация исследования.....	39
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	43
3.1. Развитие двигательных качеств игровым методом.....	43
3.2. Методика проведения занятий с использованием здоровьесберегающих технологий.....	51
3.3. Анализ влияния методики на развитие двигательных качеств.....	69
Заключение.....	85
Список используемой литературы.....	91
Приложение.....	96

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В настоящее время специалисты в области педагогики и медицины много пишут и говорят о насущной необходимости раннего формирования культуры здоровья, воспитания к нему бережного отношения с первых лет жизни ребёнка. Необходимость решения этой проблемы очевидна, но её решение является весьма нелёгким. Безусловно, упущенное в детстве невозможно наверстать. В первые годы жизни ребёнка целесообразно формировать основы здорового образа жизни, закладывать базисные знания о здоровье. Резистентность организма, то есть его устойчивость к различным заболеваниям, во многом зависит от наследственной предрасположенности, от индивидуальных особенностей, а также и от правильного и своевременного проведения оздоровительных мероприятий.

Способствовать созданию условий для полноценного физического развития детей – первоочередная задача каждого дошкольного учреждения.

В дошкольном возрасте закладываются основы и психического и физического здоровья ребёнка. Одной из приоритетных задач, стоящей перед специалистами ДООУ, является формирование у воспитанников потребности в сохранении и укреплении здоровья, воспитание ценностного отношения к нему, способствование развитию всех физиологических систем, которые в дальнейшем и определяют темп, характер функционирования растущего организма.

В настоящее время особую тревогу вызывает рост количества дошкольников с ОНР. Это понятие употребляется по отношению к детям с различными сложными речевыми расстройствами, при которых чаще всего встречаются различные патологии всей речевой системы, относящиеся к смысловой и звуковой стороне произношения [5].

По результатам ежегодного обследования детей в Психолого-педагогическом центре г. Тольятти Самарской области наблюдается тенденция к увеличению числа воспитанников, имеющих общее недоразвитие речи. Так, к примеру, в 2013-2014 учебном году выявили 46%

детей с данным диагнозом от общего количества обратившихся, в 2014-2015 учебном году - 48% детей, а в 2015-2016 учебном году – 54% детей от общего количества обратившихся.

Дети с нарушением речи из-за своих специфических особенностей не в состоянии полностью усваивать основную общеобразовательную программу, по которой работает дошкольное образовательное учреждение. В дальнейшем, при поступлении в школу, дети данной категории испытывают сложности в восприятии школьной программы и со временем теряют интерес к процессу обучения. Сложности возникают при развернутых ответах на сложные вопросы по всем предметам, особенно по тем, где необходимо логично и грамотно обосновать свой ответ, изложить свои собственные мысли. Трудности проявляются при пересказе прочитанного материала, написании письменных работ.

По данным специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, В.И. Усакова приблизительно 35% воспитанников проявляют низкий уровень развития двигательной сферы. Сравнительный анализ диагностических тестов, психолого-педагогических тестов и показателей здоровья выявляет тревожную тенденцию: значительное снижение двигательной активности детей дошкольного возраста. В связи с этим часто выявляются нарушения опорно-двигательного аппарата, такие как плоскостопие, нарушения осанки. являются одними из основных задач в основной общеобразовательной программе дошкольного образования.

Поэтому целью нашего исследования является: определить особенности развития двигательной сферы детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

**Объект исследования:** процесс адаптивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи.

**Предмет исследования:** методика проведения адаптивного физического воспитания для развития двигательной сферы детей 6-7 лет с

общим недоразвитием речи.

**Гипотеза** исследования: предполагается, что разработанная методика позволит улучшить двигательную сферу детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи и будет способствовать улучшению показателей физических качеств.

**Задачи исследования:**

- Провести диагностическое тестирование детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи по выявлению уровня развития их двигательных качеств до педагогического эксперимента.

- Разработать методику проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию с использованием здоровьесберегающих технологий, направленных на развитие двигательных качеств у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

- Определить эффективность влияния разработанной методики проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию с использованием здоровьесберегающих технологий, направленных на развитие двигательных качеств у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

**Методы исследования:**

- анализ литературных источников
- педагогическое наблюдение
- анализ документальных материалов
- анкетирование
- тестирование развития физических качеств
- педагогический эксперимент
- методы математической статистики.

**Тестовые задания:**

- для выявления быстроты (бег 30 м);
- для выявления силы плечевого пояса, силы рук (бросок набивного мяча массой 1 кг, сжатие ручного динамометра);
- для выявления выносливости (бег на дистанцию 240 м);

- для выявления ловкости (челночный бег 3\*10 м);
- для выявления статического равновесия (удержание позиции, стоя на одной ноге, другая нога согнута);
- для выявления гибкости (максимальный наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке).

**Проблема исследования** заключается в необходимости эффективного и активного использования разработанной методики занятий по адаптивному физическому воспитанию с использованием здоровьесберегающих технологий, направленных на развитие двигательной сферы детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи, чему, в свою очередь мешает недостаточное количество разработанных методик, способствующих успешности данного процесса.

**Методологическую основу исследования** составили:

- структурированная модель педагогического процесса, рекомендуемая в группах компенсирующего направления для детей с патологиями речи [Н.В. Нищева];
- теоретическое обоснование общего недоразвития речи, предложенное Р. Е. Левиной и коллективом учёных НИИ дефектологии [Н. А. Никашина, Г. А. Каше, Л. Ф. Спирина, Г. И. Жаренкова и др.];
- основные положения о тесной взаимосвязи развития речи и других психических функций [А. Л. Лурия, Л. С. Выготский, А. А. Леонтьев].

**Теоретическую основу исследования** составили идеи:

- идеи на ориентацию природной потребности детей к двигательной активности, игре как ведущей деятельности [Н. А. Фомина];
- социализации, интеграции, реабилитации инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта [Башкирова М.М., Дубровский В.И., Евсеев С.П., Епифанов В.А., Попов С.Н., Шапкова Л.В., Котова О.В.];
- принципы лечебной педагогики, базирующиеся на фундаментальных исследованиях [Выготского Л.С., Давыдова В.В., Запорожца А.В., Эльконина Д.Б.];

- принципы полезности движения и вреда гиподинамии [Амосов Н.М., Агаджанян Н.А., Берштейн Н.А., Билич Г.П., Назарова Л.В.];

- психологические исследования личности, стресса, процессов адаптации [Панин Л.Е., Петровский А.В., Милославова Н.А., Линдехман Х., Кузнецов П.С., Ханин Ю.Л.].

Для воплощения цели и задач исследования, а также проверки гипотезы исследования применялось сочетание комплексных **методов исследования**: теоретический (анализ и синтез психолого-педагогической, социологической, нормативно-правовой документации); эмпирическое (наблюдение, анкетирование, опрос, педагогический эксперимент, изучение медицинских карт, статическая обработка данных), математические (методы математической статистики и обработки данных).

#### **Эмпирическая база исследования:**

- Экспериментальной базой нашего исследования является дошкольное образовательное учреждение № 171 "Крепыш» г.о. Тольятти, Самарской обл. (ДОУ №171).

- Дети старшего дошкольного возраста в количестве 24 человек с общим недоразвитием речи (экспериментальная и контрольная группы по 12 человек в каждой), инструктор по физической культуре, воспитатели групп.

#### **Основные этапы исследования:**

Исследования проводилось в период с октября 2015 по апрель 2017 г.

На первом этапе исследования (октябрь 2015 - апрель 2016 г.).

С целью анализа полной информации по группе изучались медицинские карты каждого дошкольника, проводилось анкетирование родителей воспитанников. Были проанализированы следующие данные: антропометрические показатели, данные о наличии у родителей и родственников нервно-психических, речевых нарушений, протекание 1-й и 2-й половин беременности, воздействия химических и физических факторов и др., медицинские противопоказания у дошкольников к занятиям физической культурой и спортом. Изучалась социологическая, педагогико-

психологическая литература по проблеме исследования, был сделан анализ и синтез изученных материалов, сформулирована цель, рабочая гипотеза и задачи исследования.

На основании всех теоретических исследований на втором этапе исследования (март 2016-март 2017) проводился педагогический эксперимент. Экспериментальная группа дошкольников занималась по разработанной методике занятий по адаптивному физическому воспитанию с использованием здоровьесберегающих технологий, направленных на развитие двигательных качеств у детей 6-7 лет с общим нарушением речи. Контрольная группа дошкольников продолжала заниматься по основной общеобразовательной программе дошкольного образования «Детство» Нищевой Н.В.

На третьем этапе исследования (апрель 2017) была проведена математическая обработка результатов. На этом же этапе исследовательской работы анализировали данные полученные с помощью таких методов исследования, как тестирование физических качеств, анкетирование и диагностирование. Первые данные тестирования и анкетирования были получены в марте 2016 г. Данные повторного тестирования и анкетирования были получены в марте 2017 г. В апреле 2017 года были проанализированы результаты, составлено заключение и была оформлена научная работа.

**Научная новизна исследования** состоит в следующем:

1. Проведен анализ проблемы социально- психологической интеграции дошкольников с общим недоразвитием речи в социум посредством физической культуры и спорта. В частности, в настоящее время дети с ОНР активно участвуют в соревнованиях различного уровня наравне со своими здоровыми сверстниками. Но при этом недостаточно изучено влияние здоровьесберегающих технологий как средства оздоровления и улучшения физических качеств у детей с общим недоразвитием речи.

2. Разработана методика улучшения физических качеств дошкольников средствами физического воспитания и участия воспитанников в спортивных

праздниках и соревнованиях.

3. Доказана эффективность использования разработанной методики проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию с применением здоровьесберегающих технологий, направленных на развитие двигательных качеств у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

**Теоретическая значимость результатов исследования** состоит в обосновании влияния здоровьесберегающих технологий на психические процессы, тревожность, физические качества. А также психологическое и социальное благополучие при выступлении на спортивных праздниках и соревнованиях.

**Научно-практическая значимость исследования** состоит:

- в реализации методики улучшения физических качеств дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной работы, участии воспитанников в соревновательной деятельности;

- разработки практических рекомендаций по применению данной методики для детей старшего дошкольного возраста с разным уровнем физических возможностей, учитывая индивидуальный и комплексный подход.

**Достоверность результатов** подтверждается теоретико-методологической базой исследования; использованием комплекса взаимодополняющих методов исследования; личным проведением эксперимента и участием в нем автора; реальностью поставленных задач; применением методов математической обработки полученных в ходе эксперимента данных, с применением прикладных компьютерных программ; положительными результатами исследования.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные теоретические положения исследования заслушивались на научно-практических конференциях ТГУ, международной научно-практической конференции “Современное образование в России и за рубежом” (г. Чебоксары, 2015 г.).

**Положение, выносимое на защиту:**

1. Методическое обоснование использования здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста для улучшения физических характеристик воспитанников с тяжёлыми нарушениями речи, их социализация и интеграция в общество при помощи участия в спортивных праздниках и соревнованиях как на уровне «АНО ДО «Планета детства «Лада», так и среди садов г.о. Тольятти.

**Структура и объем магистерской работы** состоит из введения, трех глав, изложена на 95 страницах компьютерного текста. Работа содержит 1 рисунок, 3 таблицы, 2 приложения. Список используемой литературы насчитывает 43 источника.

## ГЛАВА 1. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

### 1.1. Характеристика детей с общим недоразвитием речи

Дошкольники с общим недоразвитием речи (ОНР) – это дети, у которых отмечается наличие поражений центральной нервной системы, наличие стойких речевых расстройств в сочетании с различными специфическими особенностями их психической деятельности.

Речь представляет собой очень сложный физиологический, мыслительный, психический, сенсомоторный, языковой процесс. В связи с этим речь и её нарушения изучают разнообразные науки: лингвистика, психолингвистика, психология, медицина и т.д.

Термин «ОНР», предложенный Р.Е.Левиной и сотрудниками НИИ дефектологии, характеризуется так: «Общее недоразвитие речи – это различные сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, относящихся к её звуковой и смысловой стороне, при нормальном слухе и интеллекте».

Авторами Левиной Р.Е., Филичевой Т.Б., Чиркиной Г.В. общее недоразвитие речи рассматривается как системное нарушение речевой деятельности дошкольников[5].

По мнению Левиной Р. Е., речевая недостаточность при общем недоразвитии речи у детей может варьироваться от полного отсутствия речи до развёрнутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития.

В настоящее время Филичева Т.Б. выделяет четыре уровня речевого развития, отражающие состояние всех компонентов языковой системы у детей с ОНР.

При первом уровне речевого развития речевые средства ребёнка значительно ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Чаще всего такие дети свои высказывания сопровождают эмоциональными жестами и

наличием специфической мимики. Часто отмечается использование многозначности смыслового значения слов, употребляемых ребенком. С целью обозначения абсолютно разных предметов и действий такие дети используют одни и те же слова в своем лексиконе. Часто происходит замена действий предметами названиями предметов и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически не присутствует понимание единственного и множественного числа существительных. Отмечается диффузный характер при произношении звуков. Наблюдается очень низкое фонематическое развитие, сложность при воспроизведении, а также восприятию слоговой структуры используемых слов.

При переходе ко второму уровню речевого развития речевая активность ребёнка повышается. Его словарный запас значительно расширяется за счёт обиходной предметной и глагольной лексики. Заметно употребление местоимений, простых предлогов, а также союзов. При своих высказываниях дошкольник начинает использовать простые нераспространённые предложения. При этом у него возможны серьёзные ошибки при выстраивании грамматических конструкций, а также присутствует несогласованность существительных с прилагательными. Хотя пассивный словарный запас и ограничен, восприятие обращенной речи заметно улучшается, глагольный и предметный словарь практически не сформирован. Ребёнок не владеет понятиями цветовой гаммы, оттенками цветов.

Отмечается несформированность большого количества звуков у детей, характерны ошибки звукозаполняемости слов, а также нарушения слоговой структуры.

Для третьего уровня речевого развития характерной особенностью является присутствие развёрнутой фразовой речи с элементами фонетико-фонематического и лексико-грамматического недоразвития. В самостоятельных высказываниях даже отмечается желание употреблять

сложные предложения, используя все части речи. Возможно при этом употребление неточных значений некоторых слов. Характерными являются ошибки ребёнка при образовании прилагательного от существительного. Продолжают наблюдаться частые аграмматизмы. По-прежнему ребёнок может употреблять предлоги неправильно, нарушать согласованность слов в предложении. Ошибки произношения выражаются иногда в замене либо искажении звуков. Приближается к норме понимание и осмысление речи, затруднения вызывают значения слов с использованием суффиксов и приставок. Произношение слов сложной конструкции, становится достаточно устойчивым.

Для четвёртого уровня речевого развития отличительной особенностью являются лишь незначительные ошибки в языковой системе дошкольника. Характерно недифференцированное произношение звуков, однако данные замены могут быть неустойчивы. Отмечается некоторая недостаточность дикции речи, что создаёт впечатление «смазанности» высказываний детей. По-прежнему отмечаются трудности при использовании суффиксов и при образовании сложных слов [11]. Так как общее недоразвитие речи характеризуется системными нарушениями, следовательно, отмечается наличие слабой сформированности всех языковых структур. Отличительным показателем общего недоразвития речи считается ее более позднее начало: самые первые слова дети начинают произносить лишь в 2-3 года, а иногда и позже. В большей или меньшей степени оказываются нарушенными произношение и различение звуков. У детей нарушен лексико-грамматический строй речи: словарный запас ограничен бытовой лексикой и отстает от нормально развивающихся детей как по количественным, так и по качественным показателям, специфичностью является неправильное произношение при сочетании слов в предложениях, наблюдается обеднение круга представлений, неполное и искаженное отражение внешнего мира. У этих детей нарушения в понимании смысла речи, искажения в слоговой структуре слов, связная речь практически отсутствует. У данной категории

детей речь сложно понять, отмечается очень низкая речевая активность. Дети мало общаются со сверстниками и взрослыми, замкнутые, иногда слова заменяют каким-либо жестом или мимикой.

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной сферы. Речевая патология оказывает негативное влияние на развитие нервно-психических и познавательных процессов, следовательно, нередко у детей с общим недоразвитием речи отмечается отставание темпа психического развития, отстает от нормы формирование внимания, памяти, мышления, что проявляется в незрелости высших психических функций. Наблюдается недостаточно устойчивое внимание, очень ограничены возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания, словесно-логическое мышление. Дошкольники не воспринимают сложные словесные инструкции взрослых, элементы и последовательность выполнения каких-либо заданных действий. Детей отличает очень быстрая утомляемость, отвлекаемость, повышенная истощаемость.

Общее недоразвитие речи выделяется как самостоятельное нарушение, но иногда наблюдается при наиболее сложных формах речевой патологии: алалии, афазии, ринолалии, дизартрии – в тех случаях, когда выявляются одновременно недостаточность словарного запаса грамматического строя и пробелы в фонетико-фонематическом развитии. Недоразвитие речи имеет различное происхождение и соответственно различную структуру аномальных проявлений.

В этиологии общего недоразвития речи выделяются разнообразные факторы как биологического, так и социального характера. К биологическим факторам относятся: инфекции или интоксикации матери во время беременности, несовместимость крови матери и плода по резус-фактору или групповой принадлежности, патология натального периода, постнатальные заболевания ЦНС и травмы мозга в первые годы жизни ребенка. Вместе с

тем, общее недоразвитие речи может быть обусловлено неблагоприятными условиями воспитания и обучения. Во многих случаях общее недоразвитие речи является следствием комплексного воздействия различных факторов, например, наследственной предрасположенности, органической недостаточности ЦНС и неблагоприятного социального окружения.

Общее недоразвитие речи часто появляется вследствие нарушений, связанных с органическими поражениями или недоразвитием определенных отделов центральной нервной системы, а также с патологиями в строении и функции артикуляционного аппарата. Непосредственным результатом поражений речедвигательного аппарата является затрудненность произношения звуков речи. У детей проявляются нарушения при произношении слов, выражающиеся в разной степени.

Нарушение взаимодействия между слуховым и речедвигательным (кинестетическим) анализаторами ведет к недостаточному овладению звуковым составом слова, что является препятствием к накоплению более обширного словарного запаса. Также нарушается формирование грамматического строя речи, возникают определенные трудности при овладении письмом и чтением. Реже встречаются дети, у которых в качестве исходной причины общего недоразвития речи, выступают отклонения зрительного восприятия.

Следовательно, общее недоразвитие речи является системным нарушением всех структур речи, возникающее под воздействием биологических и социальных факторов.

## **1.2. Психофизические особенности развития детей с ОНР**

Нарушение речи у детей встречается довольно часто – это в дальнейшем, безусловно, отразится на успеваемости дошкольника по общеобразовательным предметам в школе и, как следствие скажется на потере интереса к обучению в целом. Общее недоразвитие речи у детей с сохранным интеллектом и нормальным слухом представляет собой проявление специфической аномалии речи, при которой несколько отстаёт от

нормы или в значительной степени нарушено формирование основных компонентов системы речи: грамматика, фонетика, лексика. Типичными в таких случаях являются и отклонения в произносительной и смысловой сторонах речи.

Данные специалистов, полученные при помощи исследований психических функций у детей с ОНР, указывают на своеобразие их психического развития. У таких детей присутствует недостаточность некоторых видов восприятия, особенно слухового, зрительного, пространственного. Например, слабо развитое слуховое восприятие способствует во время проведения занятий по физической культуре затруднению в выполнении заданий, которые выполняются по словесным инструкциям педагога.

Нарушения зрительной сферы в основном проявляются в недифференцированности зрительных представлений, в отсутствии непрерывной связи зрительного образа предметов и слова. Особенно это заметно при выполнении дошкольниками заданий по заданному алгоритму действий.

У детей с диагнозом ОНР имеются значительные затруднения в различии таких понятий как «слева» и «справа» - эта специфичная особенность ориентации в пространстве проявляется, например, при выполнении ОРУ, строевых упражнений.

Внимание отличается недостаточной устойчивостью, что часто способствует снижению плотности на физкультурном занятии, снижению темпа выполнения движений в процессе обучения воспитанниками. Поэтому, очень важно в работе с такими детьми их своевременное переключение с одной деятельности на другую.

Зрительная память у детей с общим недоразвитием речи, как показали исследования, почти не отличается от нормы. Однако продуктивность запоминания, например алгоритма выполнения основных видов движений, по сравнению со здоровыми детьми заметно снижена. Такие дети очень часто

забывают сложные инструкции, сами меняют заданную педагогом последовательность предложенных заданий, часто пропускают некоторые их детали.

Специфические особенности мышления у таких детей обуславливают взаимосвязь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития. Имея достаточно сохранные предпосылки к овладению мыслительными процессами, соответствующие возрасту, такие воспитанники значительно отстают в словесно-логическом мышлении, отмечаются сложности при проведении обобщения и сравнения [11].

Дети с ОНР преимущественно малоактивны, очень редко они обращаются к взрослым с вопросами, свои игровые ситуации не сопровождают словесно, крайне редко бывают инициаторами общения, отмечается недостаток в общении со своими сверстниками.

### **1.3. Особенности физического воспитания детей с ОНР**

Физическое воспитание детей с нарушениями речи, по мнению А.А.Катаевой, должно быть направлено на решение двух типов задач:

1. Общие задачи для дошкольных учреждений.
2. Специфические задачи, которые направлены на коррекцию, компенсацию и предупреждение отклонений опорно-двигательного аппарата, физического развития.

Общие задачи:

- укреплять здоровье ребёнка;
- способствовать формированию гармоничного телосложения, хорошей осанки;
- воспитывать потребность в разных видах двигательной деятельности;
- развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координационные способности).

Специфические задачи:

- создавать специальные условия, стимулирующие физическое развитие в целом;

- профилактика простудных и инфекционных заболеваний;
- осуществлять систему коррекционно-восстановительных действий, которые направлены на развитие основных видов движений, физических качеств и на предупреждение вторичных отклонений в физическом развитии.

Коррекционную направленность целесообразно осуществлять на протяжении абсолютно всей работы по физическому воспитанию детей с общим недоразвитием речи, в том числе и при решении общих педагогических задач на занятиях по физической культуре. С целью достижения наилучшего результата коррекционная работа должна осуществляться на специально проводимых занятиях по адаптивному физическому воспитанию, а также пронизывать работу других специалистов дошкольного учреждения [23]. Согласно двигательной модели детского сада в режиме дня дошкольников выделяют следующие мероприятия: утренняя гимнастика, занятия по физической культуре, гимнастика после дневного сна, прогулки на свежем воздухе, походы в лес, физкультминутки, оздоровительный бег, индивидуальная работа по развитию движений, спортивные праздники и развлечения, закаливающие и гигиенические процедуры. Сюда входит проведение подвижных игр на прогулках, физкультурных занятий в спортивном зале и на свежем воздухе, занятий в плавательном бассейне, езда на велосипедах. Проведение всех этих мероприятий считается обязательным для каждого дошкольного учреждения. В коррекции физического воспитания детей с общим недоразвитием речи важнейшую роль отводится созданию режима двигательной активности. В коррекционную работу рекомендуется включать серию подготовительных упражнений, способствующих развитию координации движений у воспитанников, задания для укрепления мышц голени и стопы, а также развитию мелкой и крупной моторики пальцев рук. Одновременно нужно способствовать формированию у ребёнка умения точно и ловко выполнять те или иные движения по показу инструктора по физической культуре и по его словесным инструкциям.

По мнению профессора Б.В. Сермеева возможности по использованию средств физической культуры очень велики. Так, использование физических упражнений с целью коррекции и компенсации нарушенных функций у детей с патологиями речи определяются важной ролью мышечной системы во всей жизнедеятельности детского организма. Для поддержания высокой работоспособности внутренних органов необходима ежедневная мышечная работа. При недостаточном объёме двигательной активности детей резко ослабляется деятельность мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других важнейших физиологических систем организма. Таким образом, при проведении в дошкольном учреждении качественных занятий по физической культуре, имеется уникальная возможность, повышая уровень функционального состояния мышечной системы детей, оказывать влияние на деятельность всех органов и систем организма в целом.

Кроме соматической ослабленности у детей с патологией речи наблюдается замедленное развитие локомоторных функций, скованность при выполнении дозированных движений, низкий уровень координационных способностей, нарушения зрительно-двигательной координации, пониженная работоспособность, повышенная утомляемость, снижение скорости и ловкости выполнения двигательных действий. Самые большие сложности у детей выявляются при выполнении упражнений по словесной инструкции педагога. У дошкольников наблюдается слабая координация пальцев кисти руки, часто отмечается замедленность движений, застревание на выполняемом задании. Дошкольники, имеющие общее недоразвитие речи, значительно отстают от нормально развивающихся сверстников при воспроизведении двигательных заданий по заданным пространственно-временным параметрам, отступают от заданной последовательности элементов задания. Затруднения у детей появляются при выполнении таких заданий: перебрасывание мяча в парах, перекладывание мелких предметов с руки на руку, бросков мяча в горизонтальную цель с небольшого расстояния,

ударов малого мяча об пол с переменным чередованием в ловле то правой, то левой рукой, прыжков на правой и левой ноге.

Слабое развитие какого-либо физического качества у дошкольников уменьшает их двигательные способности, снижает их активность к усвоению нового двигательного материала, уменьшает уверенность в успешности при выполнении заданий. Поэтому, одной из приоритетных задач в работе инструктора по физкультуре является развитие физических качеств у детей. В соответствии с моделью двигательного режима в дошкольном учреждении имеются большие возможности для решения данной задачи. Например, при проведении ежедневной утренней гимнастики используются упражнения для развития гибкости, быстроты, продолжительный бег в медленном темпе способствует развитию выносливости у детей. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке, например, «Самый быстрый», «Успей поймать палку», «Бег на перегонки», «Третий лишний», «Передай мяч», «Вышибалы» - развивают координационные способности, быстроту, ловкость.

Езда на велосипеде, плавание в бассейне, прогулки и походы в лесу способствуют развитию силовых возможностей и выносливости.

В комплексы гимнастики-побудки после дневного сна включают упражнения, способствующие развитию гибкости разных частей тела. Такие как: круговые движения руками в разные стороны с максимальной амплитудой, разнообразные наклоны туловища, упражнения из положения лёжа на спине или животе и другие упражнения.

При проведении физкультминуток применяются упражнения, где речь связана с выполнением движений. Речь детей сочетается с движениями, становится более громкой, чёткой и эмоциональной. Так, во время проведения занятий о животных, целесообразно провести такую физкультминутку:

Зайцы скачут: скок, скок, на зеленый, на лужок, (прыжки на месте)

Травку щиплют, кушают, (имитируют кистями рук)

Осторожно слушают, (машут ушками)

Не идет ли волк. (убегают в домики)

При проведении самостоятельной двигательной деятельности в двигательных центрах групп имеются специальные доски, на которых воспитатели при помощи условного обозначения предлагают каждому ребёнку индивидуальные задания для развития какого-либо двигательного задания по основным видам движений, развития мелкой моторики пальцев рук, укрепления мышц стопы и голени, укрепления мышечного корсета.

С развитием физических качеств в работе с детьми с общим недоразвитием речи особое место уделяется и развитию у детей локомоторной и ручной ловкости. При выполнении всех основных видов движений, подвижных играх, спортивных упражнениях, при проведении спортивных праздников и развлечений данное физическое качество просто необходимо. Часто ловкость соединяет в себе сразу несколько двигательных качеств. Сложнокоординированные движения руками, особенно детскими пальчиками, управляются высшим отделом головного мозга, способствуя развитию тонкой двигательной координации, так необходимой для становления правильной речи и навыков письма у дошкольников.

Для развития локомоторной ловкости целесообразно проводить следующие игры: «Берегись, не попадись», «Не сбей кеглю», «Мы веселые ребята», «Поймай хвост дракона», «Ловишка с приседаниями» и др. С целью совершенствования ручной ловкости, целесообразно проводить игры-соревнования: «Прикрепи лучик солнышку», «Водрузи флаг победы», «Чья юла больше прокрутится», «Кто быстрее сматает клубочек с нитками», «Кто быстрее поймает мышонка», игровые упражнения, подобранные в соответствии с целями и задачами конкретного занятия.

Адаптивное физическое воспитание детей с общим недоразвитием речи имеет свои специфические особенности, которые, безусловно, должны учитываться при построении педагогического процесса. Наиболее благоприятные условия для развития двигательной сферы будут достигнуты

при соблюдении инструктором по физической культуре следующих педагогических условий: ориентация обучения на игровую мотивацию; комплексное использование разнообразных игровых упражнений; учет индивидуальных специфических особенностей каждого воспитанника. Дети с нарушениями речи особенно остро нуждаются в поощрении их действий при выполнении двигательных заданий педагогом. Благодаря положительной оценке у воспитанников пробуждается желание самосовершенствоваться. Использование словесных инструкций в игровой и привлекательной для воспитанников форме, сочетание выразительного показа с проговариванием деталей задания, широкое использование на занятиях речевых упражнений в сочетании с движениями, включение считалок в учебный процесс, способствует эффективности педагогического воздействия.

Основной задачей методики развития физических качеств воспитанников дошкольного возраста является обеспечение их всесторонней физической подготовленности. Необходимо содействовать потребности в занятиях физическими упражнениями, способствовать в приобретении запаса жизненно необходимых двигательных умений и навыков, нужных на протяжении всей жизни для поддержания работы всех внутренних органов и систем [25].

Пополнение копилки двигательного опыта ребенка осуществляется от одного возрастного этапа к другому. Причем важное значение играет своевременность усвоения тех двигательных заданий, тех основных видов движений формирование которых обусловлено возрастными и индивидуальными показателями. При этом некоторая задержка развития двигательного опыта, как и его несвоевременное ускорение, неблагоприятно сказывается на общем развитии дошкольников.

Всестороннее физическое развитие подразумевает развитие основных физических качеств. Благодаря игре и движениям, ребенок постепенно становится более сильным, более крепким, ловким, гибким и выносливым, а, следовательно, и более уверенным в своих силах, возрастает его

самостоятельность, желание работать над собой. Достигнув определенного уровня развития физических качеств, у ребенка появляется психологическая готовность к овладению нового витка в физическом развитии, происходит дальнейший рост физических характеристик детей, происходит усвоение еще более сложных двигательных упражнений, повышается техника выполнения. Постепенно достигается все более высокий уровень физического развития, который необходим для определенного возраста ребенка[38].

Поэтому, в применяемой методике развития двигательной сферы детей с общим недоразвитием речи, необходимо благоприятное сочетание всех средств, методов и приемов обучения движениям. Способствовать развитию двигательных качеств, укреплять мышечный корсет, проводить профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также воспитание взаимопомощи, взаимовыручки, чувства коллективизма, конечно же, не забывать при этом о специфических особенностях воспитанников. Методика должна основываться на принципах сознательности и активности, наглядности, доступности, учета индивидуальных возможностей детей, систематичности, постепенности.

При использовании определенных организационных моментов, например: построение детей в шеренгу в начале занятия, проведение упражнений для развития внимания, использование сюрпризных моментов, создание игровой мотивации обеспечивается организация воспитанников на занятиях. За счет этого происходит концентрация внимания детей на какой-либо деятельности, создается необходимый психологический настрой.

Регулированию нагрузки на занятиях следует уделять большое значение. Очень важно в дошкольном возрасте учить воспитанников правильному дыханию. Во многом это является и профилактикой простудных заболеваний, носовое дыхание усиливает деятельность дыхательной системы и способствует улучшению обмена веществ. В основе использования физических упражнений стоит целесообразное регулирование длительности и интенсивность выполняемых движений.

Чередование физической нагрузки с отдыхом дает значительный положительный эффект, способствует активизации всех физиологических функций организма. По уровню воздействия на организм нагрузка может быть постоянной, например, при выполнении бега в среднем темпе. Может быть переменной, например, при чередовании медленного бега с ускорением. Нагрузка может иметь непрерывное или прерывистое течение. Переключаясь на отдых между выполнением физических упражнений, у ребенка воспитывается выносливость, укрепляется сердечно-сосудистая система. Для дошкольников с нарушениями речи свойственна быстрая утомляемость от монотонной и однообразной деятельности, поэтому, специфической особенностью в работе с такими детьми является более частая их переключаемость с одной деятельности на другую.

При выполнении двигательных действий с целью обучения новым навыкам и умениям возможно освоение двигательного материала в целостном виде, например, при обучении техники бега. Допустимо деление на составные части, например, при обучении технике выполнения прыжка в длину с места. В данном случае для облегчения процесса обучения, целесообразно разделить выполнение задания на фазы: обучить правильному исходному положению для выполнения прыжка, затем активному отталкиванию и выносу рук вперед, а потом мягкому приземлению на полусогнутые ноги. Выбор метода для обучения осуществляется в зависимости от характера и сложности выполнения изучаемого материала[19].

Во время проведения педагогического процесса по развитию двигательной сферы детей дошкольного возраста чаще используют следующие методы: метод упражнений в соответствии с четко обозначенными задачами занятия, четкой дозировкой нагрузки и выполнением упражнений для восстановления дыхания; игровой метод; метод круговой тренировки, соревновательный метод. Для игрового метода характерна организация двигательной деятельности дошкольников в соответствии с игровым сюжетом. Здесь предполагается относительно

большая свобода в выборе двигательных действий и их самостоятельность. Инструктор по физической культуре осуществляет руководство взаимоотношениями между детьми и дает им словесные инструкции и указания. Такие занятия отличает высокая эмоциональность при двигательной деятельности.

Соревновательный метод применяется при проведении игр-эстафет, при проведении спортивных праздников и развлечений. Во время состязаний между участниками для сопоставления сил соперников, борющихся за более высокое место, строго учитываются правила и время, за которое выполняется задание.

С целью развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на занятиях активно используются словесные методы: рассказ, беседа, словесные инструкции и указания, объяснение, различные команды, распоряжения, оценочные воздействия. Также широко применяются наглядные методы: показ упражнений, имитационные и подражательные задания, ориентиры зрительные, использование интерактивной доски.

Эти методы и приемы специалист по физическому воспитанию в своей работе использует в тесной взаимосвязи. Они выбираются инструктором при подготовке к занятиям в соответствии с поставленными задачами, учетом возрастных особенностей и подготовленности каждого ребенка. Следует отметить, что в работе с дошкольниками характерностью является комплексное использование всех методов и приемов обучения детей основным видам движений и развития физических качеств.

Особенности методики развития физических качеств детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи обусловлены наличием их специфических особенностей, степенью самостоятельности каждого ребенка, его осознанному отношению к выполняемым заданиям, к способности в свободной деятельности воспроизводить ранее изученный материал, его личной мотивации.

Спецификой развития детей с общим недоразвитием речи обусловлена их некоординированность, скованность при выполнении движений, слабая переключаемость с одной деятельности на другую. Основоположник ритмической гимнастики Ж. Далькроз произнёс замечательные слова: «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость»[10].

Таким образом, высокая эмоциональная отзывчивость детей, расширение их двигательного опыта на занятиях с использованием сюжетно-ролевой ритмической гимнастики, способствует решению таких основных задач, как укрепление здоровья, формирование правильной осанки, содействие профилактике плоскостопия, развитие и укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, совершенствование физических качеств, содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, помогает преодолевать нарушения двигательной сферы детей с ОНР, обусловленные их спецификой развития.

В настоящее время наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья детей дошкольного возраста. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Многие из детей оказываются среди отстающих школьников вследствие плохого состояния здоровья. Поэтому одной из приоритетных задач нашего общества должно являться приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание у них потребности в занятиях физической культурой и спортом, способствующие укреплению состояния здоровья.

По данным современных исследований, увеличение количества детей с отклонениями в состоянии здоровья, зачастую связано с тем, что большую часть времени они проводят в статическом положении, снижена двигательная

активность. Это в свою очередь увеличивает нагрузку на определенные группы мышц, вызывает их утомление, способствует понижению работоспособности скелетной мускулатуры, что в свою очередь влияет на нарушение осанки и развитию плоскостопия [9].

По результатам ежегодного обследования детей в ДООУ № 171 «Крепыш» г.о. Тольятти наблюдается тенденция к увеличению количества воспитанников, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе функциональную недостаточность стоп или плоскостопие. Так, к примеру, в 2013–2014 учебном году плоскостопие выявили среди старшего дошкольного возраста у 12 человек, что составляет 20% от 60 обследованных детей, а в 2014–2015 учебном году, соответственно, у 14 человек – это 23% от 60 обследованных детей.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленной деятельности родителей и педагогического коллектива ДООУ возможно успешное создание условий для всестороннего гармонического развития личности ребенка, способствовать сохранению здоровья, данного ему природой, решать проблемы, связанные с укреплением здоровья.

В медицинской литературе отмечается, что плоскостопие может быть врожденным, либо приобретенным. Врожденное плоскостопие встречается крайне редко. Причинами болезни может быть инфекция, интоксикация, поражение нервной системы, различные травмы, низкий уровень физического развития.

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов. Форма стопы напрямую зависит от состояния развития её мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержке свода стопы.

При правильной форме стопы идёт опора на наружный продольный свод. Внутренний свод выполняет функцию амортизатора, с его помощью обеспечивается эластичность походки. Если же мышцы по какой-либо

причине ослабевают, то вся нагрузка приходится на связки, которые растягиваясь, уплотняют стопу.

Плоскостопие легко прогрессирует, поэтому, чем раньше начать лечение, тем лучше. Лечение должно быть комплексным: массаж, ЛФК, ортопедическая обувь.

Отрицательное воздействие на формирование стопы оказывает ходьба ребенка по твердому грунту в мягкой обуви без каблучка. Вредно носить как тесную, так и чересчур свободную обувь, кроссовки, которые покупают иногда на 2-3 года вперед, запрещено ношение зимней обуви в теплом помещении. Поэтому, по рекомендациям медиков, для предупреждения развития плоскостопия необходимо, чтобы обувь: была изготовлена из высококачественных материалов; имела анатомические стельки; плотно фиксировала стопу; соответствовала размеру; имела жесткий задник и широкий носок; имела небольшой каблук (2–2,5 см) и подошву очень гибкую и не скользкую для избегания падения; не должна быть тесной.

Стопа – это фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отразиться на осанке ребёнка. В связи с тем, что при плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. К одному из более часто встречающихся признаков плоскостопия относят сильную и ноющую боль в стопе. Зачастую, это наблюдается у детей, склонных к излишней тучности. Часто родители не осознают всей серьезности заболевания, потому что на начальной стадии оно почти незаметно. Однако, это заблуждение может привести со временем к необратимым процессам, например, к артрозам, быстрой утомляемости ног, ноющим болям в пояснице.

Точно определить, есть ли у ребенка плоскостопие или нет, можно только в 5–6 лет, так как на стопе ребенка сильно выражена подкожная клетчатка, которая заполняет свод стопы, поэтому ранее заболевание выявить невозможно. Осуществить выявление плоскостопия помогает плантограф.

При данном исследовании ребенок садится на стул около аппарата и ставит свои стопы на пленку по оси плантографа. Затем медленно встает на ноги с равномерным упором на обе стопы. В таком положении производится обвод стопы карандашом. После этого ребенок снова присаживается на стул и убирает ноги с пленки. Затем открывают рамку плантографа и извлекают лист бумаги с отпечатком стопы.

Если детский ортопед поставил диагноз “плоскостопие” вашему ребенку, лечение нужно начинать незамедлительно. Выполнение ребенком регулярно упражнений позволяет:

- эффективно тренировать все мышечные группы стопы;
- улучшить кровообращение в ногах;
- устранить болезненные ощущения в ногах, возникающие при развитии плоскостопия.

Очень часто дети страдают плоскостопием по вине своих родителей. Категорически запрещается рано ставить на ножки и обучать ходьбе слабеньких малышей, особенно перенесших рахит, так как это ведет к неправильной установке стопы.

Осуществлять профилактику плоскостопия необходимо с раннего возраста. С целью укрепления мышц стопы в нашем дошкольном образовательном учреждении для детей были подобраны следующие средства:

- специальные упражнения в игровой форме, используемые 1–2 раза в день;
- ходьба босиком по траве, по земле, песку, плоским камням;
- ходьба на носках (2–3 м);
- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба с перекатом с пятки на носок;
- ходьба по ребристой доске;
- ходьба по гимнастической палке, канату приставным шагом правым и левым боком;

- прокатывание теннисного (либо массажного) мяча одной ногой от носка к пятке и, наоборот, из и.п. – стоя на одной ноге;
- переноска мелких предметов, зажимая их одновременно пальцами левой и правой ноги на расстояние 4–6 метров (например, изделия из стекляруса, шишки небольшого размера, косточки от слив, игрушки из “киндер-сюрприза” и т.д.);
- лазание по шведской стенке.

Детям предлагалось ежедневное выполнение вышеперечисленных упражнений по 8–10 минут в течение учебного года. При этом обращали внимание на то, что процесс исправления дефектов стоп должен быть непрерывным и достаточно длительным, включать в себя упражнения, способствующие укреплению организма ребенка в целом. После внедрения упражнений направленных на коррекцию стопы, методом плантограммы вновь изучали наличие плоскостопия у детей. При этом выявили, что у 10% детей (из 23%, имеющих плоскостопие) наблюдалось улучшение состояния стопы.

Таким образом, следует подчеркнуть важность борьбы с плоскостопием именно в дошкольном возрасте, так как стопа формируется до 7–8 лет. Плоскостопие у взрослых образуется в результате предрасположенности к нему в детском возрасте и отсутствия мер по его профилактике. Поскольку плоская стопа у детей встречается довольно часто, то для предупреждения развития важно своевременно его выявлять и применять профилактические меры. Забота о здоровье своих детей – это главное, что беспокоит любящих родителей.

#### **1.4. Анализ современных методик, направленных на развитие детей с ОНР**

Общая характеристика детей с общим недоразвитием речи является базовой для выстраивания работы по адаптивной физической культуре, так как обнаруживаются типичные и специфические для данной категории детей нарушения в двигательной, психической, эмоционально-волевой,

познавательной сфере, что и определяет концептуальные подходы обучения, воспитания и развития детей с данным диагнозом.

Л.Н. Павлова при планировании работы с детьми с ОНР считает, что: «Работа по коррекции системного недоразвития речи не ограничивается стенами логопедического кабинета. Успешное преодоление речевого дефекта возможно при создании условий тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего медико-психолого-педагогического коллектива (логопеда, невропатолога, психоневролога, психолога, воспитателей, музыкального руководителя, преподавателя физкультуры, врача ЛФК, массажистов, медицинской сестры физиотерапевтического кабинета) и единства требований, предъявляемых к детям.

Автор рекомендует организовать работу по следующим направлениям:

- коррекционно-логопедическую (проводит логопед);
- общее моторное развитие (инструктор по физической культуре);
- логопедическая ритмика (проводят воспитатель, музыкальный руководитель);
- художественно-творческая деятельность (проводит музыкальный руководитель);
- коррекция эмоционального состояния (проводит психолог).

Авторы Волкова Л.С., Шаховская С.Н. указывают, что большое значение в работе с детьми, имеющими патологию речи, имеет педагогическая оценка результата выполнения задания, способа и хода его выполнения. Положительное оценочное отношение помогает совершенствованию качества коррекционного процесса, активизирует и стимулирует всю сферу деятельности дошкольника, способствует формированию навыков самооценки и самоконтроля. Застенчивых, неуверенных, сильно переживающих свой недостаток детей, целесообразно чаще словесно поощрять, при оценке их действий проявлять тактичность. Безусловно, при оценке деятельности дошкольника необходимо знать его индивидуально-психологические и возрастные особенности.

ЛФК и физические упражнения, оказывая воздействие на мышечную систему ребёнка, способствуют улучшению работы всех его важнейших жизненных органов – сердца, лёгких, улучшают обменные процессы. Они развивают точные и координированные движения, способствуют укреплению силы, морального духа дошкольников, воспитанию собранности, дисциплинированности, помогают избавиться от чрезмерной скованности или от расторможенности при выполнении движений. Безусловно, всё это является необходимой предпосылкой для улучшения функционального состояния речевых органов дошкольника с дефектами речи и оказывает благотворное влияние на выработку правильных речевых умений. Для таких детей физические упражнения приобретают лечебное значение[7].

Также авторы отмечают, что: «Эффективным для развития речи оказывается использование ритмики и логоритмики, когда музыка, слово и движение, сочетаясь в разных упражнениях, формируют двигательную и речедвигательную деятельность, память, обеспечивают восполнение пробелов в ритмическом, речевом и личностном развитии детей. Используется преимущественно игровая форма работы, так как она возбуждает интерес, вызывает потребность в общении, способствует развитию речевого подражания, моторики, обеспечивает эмоциональность воздействия, однако в игре, в ряде случаев таких детей приходится специально обучать, так как игровые действия у них могут быть не сформированы.

Эффективность работы зависит от оснащённости занятий наглядным материалом. Используется символика, материал окружающей среды, картинки, оречевления действий и т.д.».

## **ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования**

Для проведения и организации исследования применялись в соответствии с целью и задачами следующие методы исследования:

- анализ литературных источников
- анализ документальных материалов
- диагностическое тестирование
- психологический тест Люшера-Дорофеевой
- педагогическое наблюдение
- педагогический эксперимент
- методы математической статистики.

#### **1. Анализ литературных источников**

С целью решения первой задачи исследования был проведен теоретический анализ научно-методической литературы, включающий также ознакомление с источниками отечественных и зарубежных авторов по проблеме использования средств и методов при проведении занятий по адаптивному физическому воспитанию, в частности, здоровьесберегающих технологий с детьми 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

Был проведен обширный анализ научных работ в области адаптивной физической культуры, коррекционной педагогики, психологии. Основное внимание заострялось на публикациях, изучающих проблемы детей различными нарушениями речи в условиях современного социума, их взаимодействию со сверстниками, а также социализации и интеграции их в общество.

В анализ научно-методической литературы вошли: периодическая, научно-методическая литература, сборники научных трудов, материалы научных конференций и семинаров, диссертаций, учебные пособия по коррекционной педагогике.

Также был проведен анализ документальных материалов.

## **2. Анализ медицинских карт дошкольников**

Анализ медицинских карт дошкольников проводился для определения состояния здоровья детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи. Уточнялись такие аспекты: определялась специфика основного дефекта, изучался уровень и структура вторичных дефектов, выявлялись сопутствующие заболевания, рекомендации медицинской службы дошкольного учреждения инструктору по физической культуре при проведении занятий с детьми.

## **3. Диагностическое тестирование**

Методы диагностического тестирования содержали оценку развития двигательных качеств.

Учет развития двигательных качеств осуществлялся по тестам, подготовленным коллективом кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. А. И. Герцена по программе «Детство»[31].

Диагностическое обследование детей, направленное на выявление усвоения программного материала, степени её освоения по физическому воспитанию, предполагало определение уровня развития физических качеств детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи. Нами было проведено тестирование ловкости, быстроты, силы рук и плечевого пояса, гибкости, выносливости.

Быстрота – это «способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий». С целью выполнения тестового задания дошкольникам предлагалось выполнить бег на дистанции 30 м, при этом длина дорожки для бега должна быть на 10 м больше пробегаемого отрезка, ширина 3м.

### **Методика проведения теста бег 30 м**

Для проведения теста наносится линия старта и линия финиша. За линией финиша на расстоянии 7-8 м ставится хорошо заметный конус или красный флажок на подставке для определения примерного ориентира в беге. По команде инструктора по физической культуре: «На старт!» - дошкольник

подходит к линии старта и принимает И.п. для бега. По команде: «Марш!» ребёнок, выполняя бег с максимальной скоростью, бежит до финиша. После непродолжительного отдыха предлагается выполнить ещё две попытки. В протокол обследования заносится лучший результат. Для проведения теста одновременно приглашаются два дошкольника.

Ловкость – это «способность быстро овладеть новыми движениями, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

С целью выполнения тестового задания дошкольникам предлагалось выполнить челночный бег на дистанцию 3 по 10 м.

### **Методика проведения челночного бега**

Для проведения теста на беговой дорожке, ширина которой 3 м, наносится линия старта и через 10 м линия финиша.

По команде инструктора по физической культуре: «На старт!» - дошкольник подходит к линии старта и принимает И.п. для бега. По команде: «Марш!» ребёнок трёхкратно преодолевает дистанцию 10м. Для проведения теста одновременно приглашаются два дошкольника. Время пробегания трёх отрезков по 10 м заносится в протокол обследования.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы в первую очередь обеспечивается приложением силы и концентрацией нервных процессов, которые регулируют деятельность мышечного аппарата ребёнка.

С целью определения скоростно-силовых возможностей плечевого пояса и мышц ног дошкольника проводится бросок набивного мяча весом 1 кг и прыжок в длину с места. Выполнение броска набивного мяча на дальность и прыжка в длину требует, как больших мышечных усилий, а также и быстроты выполнения движений.

### **Методика проведения броска набивного мяча**

Перед проведением теста проводится линия, от которой будет выполнен бросок мяча. От этой линии через каждые 10 см проводятся дополнительные отметки для определения более точных показателей теста. На расстоянии 3-ёх метров от контрольной линии ставится, например, зайчик, до которого ребёнку нужно добросить мяч. По команде приглашенный ребёнок принимает И.п.- ноги врозь, мяч за головой и выполняет бросок набивного мяча как можно дальше. После незначительного перерыва выполняется ещё две попытки. В протокол обследования заносится лучший результат.

### **Методика проведения прыжка в длину с места**

Для проведения теста нужно положить туристический коврик или гимнастический мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения интереса к выполняемому заданию рекомендуется на расстоянии 1.5 метров от контрольной линии положить, например, три мячика разного диаметра на небольшом расстоянии друг от друга и предложить дошкольнику допрыгнуть до самого большого из них, сильно при этом оттолкнувшись ногами. Измеряется расстояние от контрольной линии в начале прыжка до пяток дошкольника. Прыжок выполняется три раза с небольшими интервалами. В протокол обследования вносится лучший результат.

Гибкость – это свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Данное физическое качество характеризует состояние эластичности связок и мышц

### **Методика проведения теста для определения гибкости**

Тест проводится на гимнастической скамье высотой не менее 25 см. Для измерения гибкости линейку нужно прикрепить так, чтобы нулевой показатель соответствовал уровню опоры ребёнка. При выполнении теста ребёнок встаёт на скамью в И.п.- о.с. Затем медленно выполняет наклон вниз, не сгибая ноги в коленном суставе, стараясь наклониться как можно ниже. В случае, если ребёнок не может дотянуться руками до нулевого показателя, то

его результат фиксируется со знаком «минус». Выполняется три попытки, в протокол вносится из трёх лучший результат.

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению в какой-либо его деятельности. Данное физическое качество характеризует функциональную устойчивость нервных центров организма ребёнка, сбалансированность функций внутренних органов и двигательного аппарата.

#### **Методика проведения теста для определения выносливости**

Данное обследование проводится на свежем воздухе желательно на спортивной площадке на дистанцию 150 метров. Одновременно в забеге участвуют 10-15 детей. С этой целью выбирается ровная дорожка шириной 1-2 метра. По команде дети выполняют бег в среднем темпе за направляющим в колонне по- одному. Если дошкольник пробежал данную дистанцию без остановки, тест считается выполненным.

#### **Методика проведения теста для определения статического равновесия**

По команде тестируемый ребенок подходит к обозначенной на полу спортивного зала линии. Затем принимает И.п.- стоя на одной ноге, другая нога согнута и приставлена к колену под углом 90 градусов, руки на поясе. Нужно удержать равновесие в данной позиции максимальное количество времени. Время определяется при помощи секундомера.

#### **Методика проведения динамометрии**

Тестируемый ребенок встает на линию и отводит прямую правую руку вправо на 90 градусов, удерживая детский динамометр кистью руки. Затем, прикладывая максимальное усилие, сжимает его. Инструктор по физической культуре фиксирует результат. То же задание ребенок выполняет левой рукой.

#### **4. Для изучения эмоционального состояния детей 6 - 7 лет с общим недоразвитием речи проводился тест Люшера-Дорофеевой**

Цель: констатирование связи между предпочтением дошкольником определённых цветов и его текущим психологическим состоянием.

Цветовая психодиагностика является эффективным и достаточно

информативным методом. Следует отметить и такое достоинство проведения цветового теста как его игровая направленность, что особенно актуально при работе с детьми с ОНР.

Оборудование: листы белого картона для использования в качестве планшетов – 12 штук, по 2 конверта с тремя одинаковыми наборами квадратов размером 5\*5 см зелёного, красного и синего цветов для каждого ребёнка.

Инструкция:

1. Берётся один из конвертов. Ребёнку предлагается поиграть с цветными картинками: «Разложи квадраты на планшете друг за другом. Сначала нужно положить квадрат того цвета, который тебе больше всего нравится, затем тот, который тоже тебе нравится, а теперь положи последний квадрат». Действия ребёнка фиксируются в протоколе, где указывается, какой цвет был им выбран первым, затем вторым и третьим. После этого задания берётся второй конверт. «А теперь сам разложи на планшете квадраты так, как тебе хочется». Действия ребёнка также фиксируются в протоколе.

2. Время для проведения теста 2 – 3 минуты. Тестирование проводится 5 раз за 3 дня.

Психологический тест Люшера-Дорофеевой проводился с целью определения функционального состояния, эмоционального статуса детей.

### **5. Педагогическое наблюдение**

Педагогическое наблюдение проводилось для определения особенностей методики и организации педагогического процесса с детьми 6-7 лет с общим недоразвитием речи, учитывая их специфические особенности.

### **6. Педагогический эксперимент**

Педагогический эксперимент проводился с целью доказать, что предварительно выдвинутая гипотеза верна. Целью эксперимента являлось то, чтобы доказать его эффективность и результативность.

## 7. Методы математической статистики

Методы математической статистики использовались для обработки результатов диагностического тестирования. С помощью компьютерной программы STAT находили следующие величины:  $M$  – среднее арифметическое;  $\sigma$  - квадратическое отклонение;  $m$  – ошибку среднего арифметического. Оценка достоверности различий изучаемых показателей осуществлялась по  $t$  - критерию Стьюдента. Результаты обработки материала заносили в специально подготовленные протоколы.

Темп прироста исследуемых параметров определяли по формуле Броуди:  $W = ((X_2 - X_1) / (0,5 * (X_1 + X_2))) * 100$ , где  $X_1$  - исходный результат;  $X_2$  - конечный результат.

### 2.2. Организация исследования

- Экспериментальной базой нашего исследования является дошкольное образовательное учреждение № 171 "Крепыш» г.о. Тольятти, Самарской обл. (ДОУ №171).

- Дети старшего дошкольного возраста в количестве 24 человек с общим недоразвитием речи (экспериментальная и контрольная группы по 12 человек в каждой), инструктор по физической культуре, воспитатели групп.

**На первом этапе исследования** (октябрь 2015 - апрель 2016 г.).

С целью анализа и получения более полной информации по группе изучались медицинские карты каждого дошкольника, проводилось анкетирование родителей воспитанников. Были проанализированы следующие данные: антропометрические показатели, данные о наличии у родителей и родственников нервно-психических, речевых нарушений, протекание 1-й и 2-й половин беременности, воздействия химических и физических факторов и др., медицинские противопоказания у дошкольников к занятиям физической культурой и спортом. Изучалась психолого-педагогическая литература, труды в области коррекционной педагогики по проблеме исследования, был сделан анализ и синтез изученных материалов, Сформулирована цель, рабочая гипотеза и задачи исследования.

На основании всех теоретических исследований **на втором этапе исследования** (март 2016-март 2017) проводился педагогический эксперимент. Экспериментальная группа дошкольников занималась по разработанной нами методике занятий по адаптивному физическому воспитанию с использованием здоровьесберегающих технологий, направленных на развитие двигательных качеств у детей 6-7 лет с нарушением речи и принимала участие в спортивных праздниках и соревнованиях. Контрольная группа продолжала заниматься по основной общеобразовательной программе дошкольного образования «Детство». Для детей экспериментальной группы предлагались также упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Данные мероприятия были нацелены на решение задач оздоровительных, психолого-педагогических и интеграционных. Экспериментальная группа занималась по выбранной методике занятий с использованием авторского нестандартного оборудования. Контрольная группа детей продолжала заниматься обычными занятиями.

**На третьем этапе исследования** (апрель 2017), чтобы доказать положительное влияние методики занятий по адаптивному физическому воспитанию с использованием здоровьесберегающих технологий, направленных на развитие двигательных качеств у детей 6-7 лет с нарушениями речи была проведена математическая обработка результатов. На этом же этапе исследовательской работы анализировали данные полученные с помощью таких методов исследования, как диагностическое тестирование, психолого-педагогическое тестирование, анкетирование. Первые данные тестирования и анкетирования были получены в марте 2016 г. Данные повторного тестирования и анкетирования были получены в марте 2017 г. В апреле 2017 года были проанализированы результаты, разработаны практические рекомендации и была оформлена научная работа.

Занятия проводились на базе дошкольного образовательного учреждения № 171 "Крепыш» в течение года 3 раза в неделю по следующей схеме:

- 10-12 минут - утренняя гимнастика с использованием средств адаптивного физического воспитания и упражнений, направленных на профилактику плоскостопия и нарушений осанки.

- 30 минут - обучение основным видам движений с использованием игрового метода и показа. Также в это время проводились упражнения для развития мелкой и крупной моторики рук.

- 3-5 минут - проводились физкультминутки, в которых речь взаимосвязана с движениями с целью сохранения умственной работоспособности детей, предупреждения утомления, снятия эмоционального напряжения.

- 30 минут - подвижные игры, проводимые на прогулке, способствующие развитию физических качеств ловкости и быстроты.

- 2-4 минуты в зависимости от цели проводилась дыхательная гимнастика, способствующая улучшению кровообращения в легких, восстановлению спокойного дыхания после физической нагрузки, профилактике заболеваний и осложнений органов дыхания.

- 3-5 минут - музыкотерапия проводится с целью оказания благотворного влияния на организм дошкольников музыки для расслабления, улучшения душевного и физического состояния детей.

- 30 минут - самостоятельная двигательная деятельность детей в двигательных центрах группы с целью формирования осознанного отношения к своему здоровью через использование оздоровительных материалов. Представлено большое разнообразие используемого материала: массажные мячики различного диаметра, колечки Су-Джок, природный материал (шишки, желуди, каштаны, орехи, косточки фиников и др.), мини-волчки, ребристые палочки, мешочки с ароматом травы. Нестандартное спортивное оборудование способствует развитию двигательных качеств:

мешочки-летуны используют для выполнения метания, гимнастическое бревнышко для выполнения ходьбы по ограниченной площади опоры и выполнения прыжков; «грибочки» для выполнения ходьбы змейкой между предметами; «костры» для прыжков в высоту; «колодец» для забрасывания мешочков с песком в горизонтальную цель; балансиры для развития координационных способностей; «ходули» для развития ловкости; дорожки со следами для профилактики плоскостопия.

Состояние усталости, утомления у детей при выполнении двигательных заданий отслеживали при помощи внешних признаков этого состояния, таких как: покраснение кожных покровов, учащенное дыхание и сердцебиение. Внешние признаки утомления являются одним из простейших и достоверных критериев, определяющих величину полученной нагрузки. Также состояние детей изучали при помощи проведения пульсометрии. После вводной части занятия пульс у детей при правильной дозировке и построении двигательных заданий должен подниматься от первоначального на 15-20%. После выполнения ОРУ – на 45-50%. После выполнения основных видов движений на – 65-70%. После проведения подвижной игры – до 80% от первоначального показателя. В конце заключительной части занятия пульс должен быть выше лишь на 10-20% в зависимости от первоначального показателя. Низкие нагрузки не несут оздоровительного эффекта. Пульс целесообразно считать за 10 секунд и умножать полученную цифру на 6.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Развитие двигательных качеств игровым методом

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, под которыми в теории и методике физического воспитания понимают совокупность телесных свойств и обусловленных ими функциональных возможностей организма, является показателем физического состояния дошкольника. Следовательно, развитие физических качеств имеет важное оздоровительное значение [25].

Посредством проведения диагностического тестирования, мы можем определить, в какой степени у ребёнка развито то или иное физическое качество (приложение 2).

Рассмотрим каждое физическое качество в отдельности.

Ловкость – это способность быстро обучаться двигательным действиям, быстро перестраивать действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Воспитание этого качества связано с уровнем развития координационных способностей. Ловкость является необходимым компонентом абсолютно любых движений (бег, прыжок, метание, лазанье и т. д.).

Важно помнить, что упражнения на ловкость - это точные и быстрые движения. Поэтому сначала, когда упражнение ещё не знакомо детям, следует добиваться от воспитанников, прежде всего точности выполнения в медленном темпе, а затем уже предлагать выполнение задания в более быстром темпе. Итак, сначала точно, а затем скоро.

Для развития ловкости у детей используются разнообразные упражнения при выполнении заданий во время вводной части занятия и при выполнении основных видов движений в основной части.

Упражнения на развитие ловкости всё же целесообразно проводить в первой части занятия, так как ребёнку в начале занятия проще сконцентрировать своё внимание.

Ловкость развивается посредством следующих двигательных действий:

- при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - ходьбы и бега по «узкой дорожке» (на полу раскладываются кегли на расстоянии 1 м друг от друга – сначала нужно пройти между ними, затем пробежать, не сбив кегли);
  - «пройди мишкой, проползи мышкой» – дети на высоких четвереньках преодолевают расстояние 3–4 м и подлезают под дугой высотой 50 см, а затем на низких четвереньках подлезают под дугой более низкой - 30 – 35 см;
  - жонглировании с мячами, кольцами, летучими тарелками; спрыгивании с высоты с поворотом; прокатывании обруча между кеглями;
  - при проведении эстафет «передай мяч» (над головой, под ногами, справа, слева);
- развивается посредством проведения подвижных игр.

С целью совершенствования ловкости рекомендуются упражнения на качественное выполнение упражнений со спортивными предметами – обручами, скакалками, гимнастическими палками. Полезны совместные упражнения вдвоём, небольшой группой. Задачей развития ловкости считается систематическая смена упражнений или применения их в модифицированных вариантах для поддержания элемента новизны, постепенное повышение координационной трудности заданий.

Быстрота характеризуется способностью человека осуществлять двигательные задания в минимальный для данных условий отрезок времени.

В практике о быстроте движений ребёнка можно судить по скорости выполнения бега на коротких дистанциях (10, 30 м), которая выражается количеством метров, преодоленных в секунду. При проведении занятий и игровой деятельности используется бег из усложнённых стартовых положений, например: сидя на туристическом коврике, сидя на корточках, стоя на левом колене и другие.

Развитию быстроты во многом способствуют проводимые подвижные игры как малой, так и большой интенсивности. При проведении игр, выполняются задания на скорость по сигналу, дошкольник может самостоятельно изменить траекторию и характер движения, его быстроту в зависимости от создавшейся ситуации. Правильная реакция дошкольника будет определена умением моментально воспринимать направление движения и скорость движущегося ведущего в игре с учётом расстояния и времени его приближения. Это качество запрашивает соответствующего развития подвижности нервных процессов у детей с общим недоразвитием речи, что способствует их совершенствованию, а также некоторых пространственных, временных, глазомерных оценок.

Упражнения на развитие быстроты тоже целесообразно проводить в первой части задания, например, используя следующие задания:

- бег с захлестом голени назад по диагонали зала;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперёд, а в промежутках между этими заданиями выполнять ходьбу, либо лёгкий бег;
- бег с изменением темпа;
- бег из разных исходных положений.

Быстрота развивается посредством выполнения ОРУ:

- «покажи свой кубик и быстро спрячь его за спину»;
- быстрое переключивание предметов из одной руки в другую.

Большое значение для развития ребёнка имеют эмоции, поэтому, использование игрового и соревновательного методов создают наиболее благоприятные условия для развития скоростных возможностей детей.

Быстрота развивается посредством выполнения основных видов движений при выполнении:

- упражнений с обручем «у кого дольше прокрутится» – обруч ободом на полу, рука сверху, закружить обруч быстрым движением, как юлу, дать покружиться и поймать до падения;

– «догоним обруч» – поставить обруч ободом на пол и энергичнее оттолкнуть, догнать его, не допустив падения;

Также заметны хорошие результаты развития ловкости во время проведения следующих игр – эстафет:

– «будь внимателен». В игре принимают участие 5–7 детей. На расстоянии 5–10 м напротив каждого ребёнка лежат предметы (кубики, ленты, флажки или кегли). По сигналу дети устремляются вперёд к предметам. На середине пути последует вторая команда, например: «кубик». Дети берут этот предмет и возвращаются на своё место. Выигрывает тот, кто взял нужный предмет и вернулся первым;

– «собери пирамидку»;

– «быстрые строители» (башню из кубиков);

– «быстро возьми». По кругу разложены какие-либо предметы – дети бегают вокруг них. По сигналу: «Бери!» быстро останавливаются и берут ближайший предмет (в кругу их должно быть на 1–2 меньше, чем детей);

– «кто больше соберёт цветочков». На полянке растут «цветочки». По команде дети бегают между цветочками в рассыпную, а по команде: «Бери!» – собирают цветы. Выигрывает тот, кто соберет больше цветочков;

– «догони летающую тарелку». У водящего летающая тарелка, дети стоят в шеренгу за линией. Он даёт команду: «1,2,3 – лови!» и бросает тарелку. Дети стараются поймать тарелку.

– «кто скорее добежит до флажка». На расстоянии 15–20 м от детей расположены флажки. По сигналу: «1,2,3 – беги!», дети бегут к флажкам и поднимают их. Усложнение: можно включить в игру преодоление препятствий.

Под силой как предполагается способность дошкольника преодолевать внешнее сопротивление в процессе двигательной работы за счёт приложения мышечных напряжений.

Степень мышечной силы определяется возрастом и зависит от уровня развития его костно-мышечной системы, функционального состояния

нервных центров, регулирующих частоту, степень и объём мышечных сокращений.

Существует несколько понятий силовых способностей: абсолютная сила - способность проявлять максимальное напряжение в относительно короткий отрезок времени. Обычно эта способность оценивается при помощи использования детского динамометра. Измеряется она в килограммах. Относительная сила, которую может проявить человек независимо от собственного веса, то есть, это величина силы, которая приходится на один килограмм веса тела.

Проявление силы обуславливается силой и концентрированием нервных процессов, которые регулируют деятельность мышечного аппарата.

Упражнения для развития мышечной силы подразделяют на две группы: первая - упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых предметов (метание мешочка с песком, броски набивного мяча); вторая - упражнения, отягощённые весом собственного тела (ползание по гимнастической скамье на животе, лазанье, прыжки).

При выполнении прыжков в длину и высоту, бега на 30 метров, метания мешочков с песком на дальность ребенку необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, то есть необходимо быстрое выполнение движения с концентрацией нервно-мышечного усилия, проявить скоростно-силовые качества.

При развитии данных качеств целесообразно применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вперед, впрыгивания с места на возвышение с небольшого разбега, прыжки вверх из глубокого приседа, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Эти упражнения необходимо выполнять с чередованием умеренного и быстрого темпа. Выполняя прыжки в длину с разбега, целесообразно большое внимание уделить энергичному отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на слегка согнутые ноги в коленях.

Всестороннему развитию мышечной силы, координации движений, функциональному совершенствованию деятельности дыхательных мышц и, следовательно, функции внешнего дыхания помогают упражнения, выполняемые с набивными мячами весом 1кг. Благодаря быстрому сокращению мышц при выполнении броска мяча и расслабление мышц после выполнения упражнения происходит совершенствование нервно-мышечной регуляции, развитие мышц, а значит, и скоростно-силовых качеств.

При проведении общеразвивающих упражнений целесообразно поднимать набивные мячи вверх, вперед, опускание вниз, приседы с мячом, прокатывание, бросок мяча от груди, из-за головы. По мере освоения дошкольниками перечисленных упражнений, они применяться могут при проведении подвижных игр и на прогулках.

Дошкольникам лучше давать силовые упражнения из И.п. - сидя, так как дети в таком положении лучше концентрируются на выполняемом усилии, к тому же разгружается позвоночник[38].

Сила развивается при выполнении упражнений с гантелями весом 200 грамм: во время выполнения прыжков сериями в два-три подхода в чередовании с выполнением промежуточных заданий; бега через препятствия; прыжков в длину с места, с продвижением вперед, впрыгивания на предметы. Положительные результаты развития силы наблюдаются при использовании следующих подвижных игр:

- «Толкай мяч». Дети сидят на полу полукругом на небольшом расстоянии от воспитателя. Он катает набивной мяч (0,5 - 1 кг) по очереди каждому ребёнку;

- «Воробьишки и автомобиль» - дети «воробьишки» стоят на скамейке. По сигналу спрыгивают с возвышения и летают по полянке. На сигнал «автомобиль» - улетают на свои места;

- «Поймай бабочку». На конец длинной палки привязывают бабочку (любой предмет, удобный для ловли). Дети встают в круг. Воспитатель приближает предмет к ребёнку и говорит: «Лови!» При этом игрушка

находиться на высоте вытянутой вверх руки ребёнка. Предмет должен находиться несколько впереди ребёнка, а не над головой;

- «Ловкий мешочек»;
- «Пингвины с мячом»;
- «Кто сделает меньше прыжков».

Упражнения с набивными мячами являются прекрасным средством развития силы:

- прыжки через мячи;
- бросок из различных исходных положений;
- прокатывание друг другу мячей.

Гибкость - свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев, определяющаяся эластичностью мышц и связок, которая во многом зависит от врождённых факторов.

Наиболее успешно гибкость воспитывается в физических упражнениях и посредством метода повторения.

Учитывая, что у дошкольников опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночный столб, отличается большой пластичностью, следует на физкультурных занятиях и на утренней гимнастике ограничиться проведением ОРУ (с предметами и без них). Объем и дозировка упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно[25].

В комплекс ОРУ включаем:

- круговые движения руками вперёд, назад;
- рывки руками;
- разнообразные наклоны туловища;
- махи ногами.

Разновидности гибкости:

- гибкость руки и плечевого пояса;
- гибкость ног;
- гибкость туловища.

Наиболее успешно развивается гибкость при выполнении упражнений

в конце занятия по физической культуре, когда все мышечные группы получили достаточную нагрузку и хорошо разогреты. Объем и интенсивность заданий для развития этого качества целесообразно увеличивать постепенно.

Выносливость представляет собой способность человека длительное время противостоять утомлению, выполняя мышечную работу без снижения её интенсивности. В области физической культуры принято деление выносливости на общую и специальную. Детям дошкольного возраста именно общая выносливость больше всего свойственна. Она может проявляться при выполнении работы продолжительной и малой интенсивности, которая включает в действие большую часть мышечной системы дошкольника. Когда двигательная деятельность ограничена каким-то видом (плавание, лыжи, езда на велосипеде), то говорят о специальной выносливости.

У детей общая выносливость развивается, когда выполняется бег в медленном темпе от двух до трех минут - это время, в течение которого происходит улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Также при систематическом проведении физкультурных занятий на свежем воздухе.

Физические упражнения и игры, развивающие выносливость:

- бег в медленном темпе применять и на занятиях, и на утренней гимнастике;

- в процессе организации самостоятельной двигательной деятельности выполнять подскоки на месте, либо в движении в течение примерно 1,5 минут (сериями по 40 – 50 прыжков 3 – 4 раза);

- «Самолёты». По сигналу – «Учебный полёт!» – дети бегают по площадке приблизительно две минуты с небольшой скоростью. По сигналу - «Приземление!» – возвращаются на аэродром (3 – 4 раза);

- «Весёлое путешествие». В медленном темпе дети бегут вокруг детского сада две минуты, затем выполняют на «полянке» упражнения с

мячами 2 - 3 минуты, возвращаются обратно со средней скоростью, пробегают снова две минуты.

Заканчиваются все игры дыхательными упражнениями.

Основной метод развития выносливости – это метод непрерывных упражнений. Важно помнить, что при развитии выносливости необходимо плавное увеличение дозировки бега, поощрение ритмичного бега.

От правильного выбора содержания и методов развития физических качеств во многом зависит повышение эффективности всего процесса физического воспитания у детей дошкольного возраста.

### **3.2. Методика проведения занятий с использованием здоровьесберегающих технологий**

Перед тем, как говорить об использовании здоровьесберегающих технологий на занятиях по адаптивному физическому воспитанию, определим понятие «технология». Автор Тимошкина О.В. дает следующее определение: «технология – это инструмент педагогической деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных педагогических действий на каждом этапе работы с детьми дошкольного возраста.

Педагогическую технологию отличает четкость задач и поставленной цели. Она предполагает следующие этапы:

- проведение первичного тестирования;
- отбор содержания, форм, способов и приемов реализации;
- использование совокупности средств и методов;
- проведение вторичного тестирования.

Автор Тимошкина О.В.: «здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи

сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей» [37].

Родоначальником введения понятия «здоровьесберегающие технологии» является Смирнов Н.К. Он вкладывал в это понятие следующее значение: «это совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья».

Под этим термином понимается, что данные технологии включают в себя все аспекты воздействия педагога на здоровье дошкольника. Главный признак здоровьесберегающих технологий – применение психолого-педагогических методов и приемов в решении возникающих проблем.

Нами была разработана определенная система мер, включающая в себя взаимодействие и взаимосвязь всех факторов образовательной среды. Она была направлена на обеспечение сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни, воспитание постоянной потребности в занятиях физической культурой у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи на всех этапах их обучения и развития.

В рамках проводимого эксперимента с целью решения поставленных задач предполагалось проведение:

- занятий в рамках модели двигательного режима в дошкольном учреждении;
- тестирования физических качеств;
- дыхательной гимнастики;
- массажа и самомассажа;
- профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата;
- Су-Джок терапии;
- сюжетно-ролевой ритмической гимнастики;
- ароматерапии;
- музыкотерапии;
- пальчиковой гимнастики;

- оздоровления при помощи средств закаливания.

В дошкольном возрасте закладываются основы психического и физического здоровья ребёнка. Одной из приоритетных задач, стоящей перед специалистами дошкольного образовательного учреждения, является формирование у воспитанников потребности в сохранении и укреплении здоровья, воспитание ценностного отношения к нему, способствование развитию всех физиологических систем, которые в дальнейшем и определяют темп, характер функционирования растущего организма.

В настоящее время системой образования на первое место выдвигаются задачи создания условий для становления личности каждого дошкольника в соответствии с его особенностями психического и физического развития, способностями и возможностями.

Создание оптимальных условий для каждого воспитанника в дошкольном образовательном учреждении, учитывая личностно-ориентированный подход, предполагает формирование адаптивной социально – образовательной среды, которая включает в себя всё многообразие различных типов образовательных учреждений.

С целью проведения специальной помощи детям, имеющим общие недоразвитие речи, в нашей стране была создана система коррекционно - развивающего образования и компенсирующего обучения. Это качественно новый уровень организации образовательного процесса, позволяющий удовлетворить интересы и образовательные потребности конкретного ребёнка, учитывать его индивидуальные особенности, обеспечить полноценное образование и сохранить здоровье.

Одним из компонентов коррекционной деятельности в ДООУ является физкультурно – оздоровительная работа. Основная цель данного блока - это оздоровление ребёнка, развитие его физических качеств, двигательных умений и навыков, активизация мелкой и крупной моторики пальцев рук, способствовать развитию речевой сферы, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Реализация данных задач происходит в соответствии с моделью двигательного режима дошкольников.

Одной из важнейших здоровьесберегающих технологий укрепления и оздоровления дошкольников является ежедневное проведение утренней гимнастики. Выполняя физические упражнения под руководством инструктора по физической культуре, вырабатывается у воспитанников полезная привычка начинать день с утренней гимнастики, которая способствует постепенному вовлечению всего организма в деятельное состояние, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, способствует развитию правильной осанки. С целью предупреждения возникновения плоскостопия рекомендуются упражнения для укрепления мышц стопы и голени – перекаты с пятки на носок. Музыка, сопровождающая выполняемые движения, оказывает положительное влияние на нервную систему ребенка и создает бодрое настроение[14].

Гимнастика проводится ежедневно перед завтраком, в течение 9-15 минут в спортивном зале. При проведении форточки остаются открытыми, дети занимаются босиком в спортивной форме.

В содержание утренней гимнастики включаются упражнения, которые ранее разучивались на физкультурных занятиях, которые хорошо знакомы детям.

При проведении утренней гимнастики, в комплексы включаются упражнения для укрепления мышечного корсета ребёнка, бег в медленном темпе, который способствует развитию выносливости.

Разнообразные подвижные игры, проводимые на прогулке, такие как: «Мы весёлые ребята», «Ловишки», «Охотники и утки», «Ловкий мешочек», «Вышибалы», «Мышеловка» и др. способствуют развитию таких физических качеств как ловкость, быстрота.

Организованные походы в лес, катания на санках, лыжах, велосипедах развивают у детей силу, выносливость.

Во время гимнастики – побудки, проводимой после дневного сна, в комплексы включаются: разнообразные движения рук с максимальной амплитудой, повороты в стороны, упражнения из И.п. лёжа на спине, на животе, способствующие развитию гибкости, подвижности в суставах.

В перерывах между занятиями проводятся физкультминутки.

Физкультминутки должны носить игровой характер. Наибольшая эффективность достигается за счёт их разнообразия по форме проведения и по содержанию. С дошкольниками с ОНР целесообразно проводить физкультминутки, в которых речь взаимосвязана с движениями. Физкультминутки проводятся с целью сохранения умственной работоспособности детей, предупреждения утомления, снятия эмоционального напряжения, профилактики нарушений осанки, содействуют развитию ловкости. Также способствуют повышению двигательной активности дошкольников, позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки, связанной с длительным сидением в однообразной позе. Длительность составляет 3- 6 минут.

Например, можно предложить такую физкультминутку:

« А лягушки по дорожкам скачут, вытянув все ножки.

На болоте три подружки, три весёлые лягушки.

Утром ранним умывались, полотенчиком вытирались,

Ножками потопали, ручками похлопали,

Влево, вправо наклонились и обратно возвратились.

Вот здоровья в чём секрет,

Всем друзьям физкульт - привет!!!

Гимнастика после дневного сна поднимает мышечный тонус, улучшает настроение детей. Проводится при открытых форточках в течение 8-12 минут. Могут использоваться различные виды проведения гимнастики: разминка в постели, гимнастика сюжетная, пробежки по массажным коврикам.

Дыхательная гимнастика способствует улучшению кровообращения в легких, восстановлению спокойного дыхания после физической нагрузки, способствует выделению мокроты, профилактике заболеваний и осложнений органов дыхания.

У ребят дошкольного возраста дыхательные мышцы, участвующие в акте дыхания, достаточно слабы. К упражнениям, которые формируют правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, на активное вытягивание позвоночного столба, развития мышц грудной клетки с целью увеличения ее эластичности.

Упражнения массажем прививают уверенность детям в том, что они вполне могут помочь себе сами улучшить самочувствие, учат сознательно заботиться о своем здоровье.

Во время выполнения массажа происходит раздражение рецепторов кожных покровов, мышц, пальцев рук, благодаря чему идут импульсы одновременно в спинной и головной мозг, а оттуда идет команда о включении в работу различных органов и систем. Массаж является профилактикой простудных заболеваний, улучшает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, бронхов и других органов. Используются следующие приемы массажа: поверхностное поглаживание, растирание. Дети с удовольствием выполняют массаж ладонных поверхностей каменными, стеклянными разноцветными шариками, массаж грецкими орехами, шестигранными карандашами[23].

Су-Джок терапия проводится в заключительной части занятия по физической культуре для развития речевой сферы ребенка. Использование массажных колечек оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Выполняя массажные движения пальцев рук, обеспечивается развитие высших корковых функций: памяти, внимания, мышления, воображения, а также усидчивости и работоспособности. Систематическое применение Су-Джок терапии оказывает стимулирующее влияние на

развитие речи детей. Занятия желательно проводить регулярно, уделяя им 5-8 минут ежедневно.

Ароматерапию применяют для ослабленных, угнетенных, а также, наоборот, перевозбужденных детей. Так, например: при вдыхании аромата лимона и эвкалипта повышается работоспособность и возбуждается нервная система; аромат лаванды и розмарина действует успокаивающе и устраняет состояние стресса, эфирное масло чабреца обладает успокаивающим эффектом. Безусловно, перед использованием ароматерапии, важно уточнить, нет ли аллергической реакции у детей на какие-либо эфирные масла.

Музыкотерапия – это воздействие музыки на человека с терапевтическими целями. Музыка способствует изменению душевного и физического состояния детей.

Мелодии, которые доставляют радость, благотворно влияют на организм дошкольников: облегчают установление контакта между людьми, повышают тонус коры головного мозга, улучшают обмен веществ. Действие музыки зависит от характера произведения, инструмента, на котором она исполняется. Действие ее избирательно, например: игра на флейте влияет на кровообращение, игра на арфе действует успокаивающе.

В дошкольном возрасте активизирующий эффект музыки достигается при музыкальном сопровождении игр, релаксации музыкальной. Продолжительность прослушивания не должна превышать 8-10 минут, громкость должна быть дозирована, используются произведения, которые нравятся всей группе детей.

Научно-методический поиск обусловил обращение к сотрудничеству с профессором Волгоградской академии физической культуры Н.А. Фоминой, которая разработала «Сюжетно-ролевую ритмическую гимнастику»[7].

Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыкального воздействия, игры-

драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников.

Сказки – это первые литературные произведения, с которыми ребёнок знакомится с первых дней своей жизни. Они способствуют активизации воображения, интеллектуальному развитию, учат сопереживать персонажам произведений. Занятия ритмической гимнастикой побуждают детей глубоко прочувствовать поступки сказочных персонажей.

Цель авторской методики Н.А. Фоминой заключается в активизации музыкального восприятия через движения, повышении работоспособности организма, стимулировании у детей мотивации к занятиям физическими упражнениями посредством игровой деятельности[10].

Перед разучиванием комплекса на занятии по физической культуре проводится предварительная работа совместно с воспитателем: просмотр видеофильмов по теме, чтение художественной литературы, беседы о персонажах, оценивание их действий.

Основу ритмической гимнастики составляют физические, танцевальные упражнения, которые выполняются в соответствии с музыкальным сопровождением, передавая темп, ритм, характер при помощи движений. Вместе с тем, яркая одежда детей (присутствуют элементы костюмов персонажей произведений), музыкальное сопровождение создают положительный фон на занятии, способствуют снижению психологического утомления, что чрезвычайно важно в работе с детьми с ОНР, учитывая их специфические особенности.

В данной программе используются следующие средства физического воспитания:

- строевые упражнения, ОРУ;
- разнообразные виды ходьбы и бега;
- основные виды движений (прыжки, метания, равновесие, лазание и т.д.);
- элементы современной аэробики;

- элементы акробатики;
- элементы стретчинга;
- элементы художественной гимнастики;
- элементы народного танца;
- мимические упражнения и жесты;
- элементы пальчиковой гимнастики;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на снарядах (гимнастическая скамья, бревно).

Кульминацией изучения комплекса сказочной программы является использование их во время проведения спортивных праздников и развлечений.

### **Пример конспекта физкультурного праздника**

#### **«Наша родина - Россия»**

Цель: Приучать детей к активному отдыху, формировать основы ЗОЖ.

Задачи:

- закреплять умения: вести клюшкой шайбу, забрасывая её в ворота; прокатывать мяч  $d=65$  см; пролезать через обруч; прыгать на двух ногах; передавать эстафетную палочку;
- способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;
- способствовать развитию сенсомоторных эталонов (цвет, форма);
- формировать умение следовать игровым правилам в эстафетах;
- воспитывать доброжелательные отношения между воспитанниками и чувство патриотизма.
- Технологии:
- босоножие;
- профилактика плоскостопия;
- музыкально-ритмическая гимнастика;

- пальчиковая гимнастика;
- игровые упражнения;
- формирование правильной осанки;
- стрейчинг.

Место проведения: физкультурный зал

Одежда: шорты и футболка

Количество детей: 14 человек

Оборудование: интерактивная доска; магнитофон; аудиозапись гимна РФ, марша, танцевальных композиций; флаг РФ, флажки; 2 конуса; 2 хоккейных ворот; 2 клюшки; 2 шайбы; 2 пирамидки; 12 обручей; 2 эстафетных палочки; 2 стойки для флажков; 2 мяча  $d=65$  см; шары для оформления.

Предварительная работа: Тематическое оформление зала, подготовка эмблем, названия и девизы команды, разучивание гимна РФ, оформление презентации на интерактивной доске для игры: «Мой дом – Россия» (использование сайта интернета «Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов»).

Под марш в колонне по одному входят команды и проходят по периметру зала.

Ведущий:

Здравствуйте, дорогие ребята! Мы рады приветствовать вас на спортивном празднике.

В честь этого праздника в нашем детском саду пройдут соревнования «Весёлые старты», где вы покажете, какие вы ловкие, быстрые, находчивые и дружные.

В соревнованиях будут участвовать 2 команды: «Крепыш» и «Спортсмены».

Команды приглашаются поднять флаг РФ.

Звучит гимн РФ (участники исполняют гимн – сл. С. Михалкова, муз. Б. Александрова).

Ведущий:

Капитанам подготовиться к приветствию.

1 капитан: наша команда «Крепыш».

Наш девиз: «Мы ребята-крепыши,  
Спорт мы любим от души!».

2 капитан: наша команда «Спортсмены».

Наш девиз: «Спорт ребятам очень нужен,  
Мы со спортом крепко дружим!».

Ведущий:

Слово предоставляется судье наших соревнований Паниной Н.А.

Судья: Дорогие ребята, поздравляю вас с праздником! Желаю вам удачи и спортивной смекалки!

Ведущий:

А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Мой дом – Россия».

1 вопрос: «Какого цвета флаг РФ?» (ответы детей, на экране интерактивной доски - флаг РФ).

2 вопрос: «Кто президент нашей страны?» (ответы детей, на экране – портрет президента Путина В.В.).

3 вопрос: «Какая страна самая большая в мире?» (ответы детей, на экране - карта России).

4 вопрос: «В России есть Конституция?» (ответы детей, на экране – Конституция).

5 вопрос: «Назовите столицу нашей Родины?» (ответы детей, на экране – город Москва, красная площадь).

6 вопрос: «Что изображено на гербе РФ?» (ответы детей, на экране – герб РФ).

7 вопрос: «Какое спортивное событие проходило в начале 2014 года в нашей стране?» (ответы детей, на экране – талисманы Олимпийских игр в Сочи).

8 вопрос: «Что является символом Олимпийских игр?» (ответы детей, на экране – Олимпийские кольца).

Ведущий:

Слово предоставляется судье соревнований.

Судья: «Спортивный праздник, считать открытым!».

Ведущий:

Для того, чтобы удачно выступить, нужно сделать хорошую разминку (дети выполняют упражнения с флажками под композицию «Моя Россия» муз. Г. Струве, сл. Н. Соловьёва)

Ведущий:

Ребята, команда выполнившая задание быстрее и качественнее получает очко. Команды на старт!

1 эстафета

«Играем в хоккей»

По сигналу участник ведёт клюшкой шайбу и с расстояния 1,5 м забивает шайбу в ворота, обратно возвращается бегом, передавая эстафету следующему.

2 эстафета

«Катим мяч»

По команде участник прокатывает мяч  $d=65$  см вперёд перед собой, огибает конус, возвращается так же обратно, передавая эстафету следующему.

3 эстафета

«Собери пирамидку»

По команде участник добегают до обруча, лежащего на расстоянии 3,5 м от старта, пролезает через него, бежит вперёд до пирамидки, надевает одно

кольцо на пирамидку, возвращается так же обратно, передавая эстафету следующему в команде.

Ведущий:

А сейчас я предлагаю отдохнуть и посмотреть выступление призёра соревнований по художественной гимнастике Алины Зиатдиновой.

Ведущий:

Команды приглашаются на старт!

#### 4 эстафета

##### «Кенгуру»

По команде участник добегают до обручей, скреплённых между собой, выполняет прыжки из обруча в обруч на двух ногах, огибает конус и возвращаясь по прямой, передаёт эстафету следующему в команде.

#### 5 эстафета

##### «Бег с эстафетной палочкой»

По команде участник добегают до конуса, огибает его конус и возвращаясь по прямой, передаёт эстафету следующему.

Ведущий: Для выполнения этой эстафеты нужны очень ловкие пальцы, я предлагаю выполнить массаж пальцев с помощью колечек "Суджок".

#### 6 эстафета

##### «Водрузи флаг победы»

По команде участник бежит вперёд с флагом в руках и закрепляет флаг на стойке, возвращаясь в свою команду, передавая эстафету следующему.

Ведущий:

Я предлагаю выполнить игровое упражнение для развития физического качества гибкость - "Горка". Команда, выполнившая это задание, более качественно получает дополнительное очко.

Дети все вместе выполняют упражнение "Горка".

Ведущий:

Заключительная игра " САМЫЙ ВНИМАТЕЛЬНЫЙ".

На интерактивной доске изображены слайды с разными исходными положениями для выполнения прыжка в длину с места, детям предлагается выбрать один слайд с правильным и.п.

Ведущий:

Слово предоставляется судье соревнований.

Судья: «Дорогие ребята! Вы все справились со всеми эстафетами. Показали себя очень ловкими, быстрыми, целеустремлёнными, а главное – дружными. Обе команды были достойными соперниками. С равным счётом 3:3 побеждает дружба».

Ведущий:

А поздравить нас с праздником пришли Лауреаты городского конкурса «Радуга надежд» с танцевальной композицией «Песня о Родине» (муз. А. Филиппенко, сл. М. Познанской).

Угощение команд «Вафлями чемпионов».

Команды под звуки марша проходят круг почёта и выходят из зала.

При проведении занятий по адаптивному физическому воспитанию с детьми 6-7 лет с общим недоразвитием речи обязательно в содержание включаются упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук, для укрепления мышечного корсета дошкольников, мышц стопы и голени.

### **Пример конспекта физкультурного занятия с детьми 6-7 лет.**

Задачи:

- разучить ведение баскетбольного мяча;
- развивать координационные способности, формировать навыки самоконтроля за правильным положением тела при выполнении ведения баскетбольного мяча;

- способствовать укреплению мышечного корсета детей;
- воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать развитию координационных способностей;
- повышать уровень двигательной активности;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Вводная часть	6-8 мин	обратить внимание на осанку ребят
	1. Построение, сообщение задач занятия		
	2. Ходьба:		
	- на носках	8 м	руки на поясе
	- на пятках	8 м	руки к плечам
	3. Бег:		
	- в среднем темпе	3 круга	руки согнуты в локтевом суставе
	- высоко поднимая колени	8 м	поднимаем колени выше
	- с захлестом голени назад	8 м	туловище вперед не наклонять
	4. Упражнения на восстановление дыхания	7-8 раз	обратить внимание на дыхание учеников
	5. Перестроение в колонны по три		
	6. ОРУ без предметов:		
	1) «руки вверх»	7-8 раз	

	<p>И.п. – о.с.</p> <p>1 – руки вверх, правую ногу назад на носок.</p> <p>2 –и.п.,</p> <p>3- руки вверх, левую ногу назад на носок,</p> <p>4- и.п.</p> <p>2) «повороты»</p> <p>И.п. стойка ноги врозь, руки за голову.</p> <p>1-поворот вправо, руки в стороны.</p> <p>2- и.п.</p> <p>3-поворот влево, руки в стороны.</p> <p>4-и.п.</p> <p>3) «наклоны»</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-3 - три наклона вниз.</p> <p>4- и.п.</p> <p>4) «выпады вперед »</p> <p>И.п.- о.с.</p> <p>1-выпад вперед правой, руки в стороны.</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-выпад вперед левой ногой, руки в стороны. 4- и.п.</p> <p>5) «приседания»</p>	<p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p>	<p>руки прямые</p> <p>ноги от пола не отрывать</p> <p>ноги в коленном суставе не сгибать</p> <p>глубже выпад выполнять</p> <p>спина ровная</p>
--	--	---	--

	<p>И.п. –о.с.</p> <p>1- присед, руки вперед.</p> <p>2-и.п.</p> <p>б) «спортсмены»</p> <p>И.п.- о.с.</p> <p>1- упор присев.</p> <p>2 – упор лежа.</p> <p>3- упор присев.</p> <p>4- и.п.</p> <p>7) прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте</p>	<p>7-8 раз</p> <p>2*30</p>	<p>руки на поясе</p> <p>руки на поясе</p>
<p>II.</p>	<p>Основная часть</p> <p>1. Рассказ о технике выполнения ведения баскетбольного мяча</p> <p>2. Показ</p>	<p>18-20 мин</p>	<p>При ведении мяча баскетболист передвигается на слегка согнутых ногах, туловище слегка наклонено вперед, рука, ведущая мяч, согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами встречает отскакивающий мяч и накладывается на мяч сверху «от себя». Толчки мяча выполняют равномерно, согласованно со скоростью передвижения и несколько сбоку от игрока.</p> <p>Сопровождается словесными инструкциями,</p>

	<p>3. Подводящие упражнения:</p> <p>а) И.п. - ноги врозь, мяч в правой руке</p> <p>-отбивание мяча от пола и ловля после отскока</p> <p>б) И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке</p> <p>- отбивание мяча и ловля после отскока от пола в движении</p> <p>в) ведение мяча правой (левой) рукой до конуса</p> <p>г) ведение мяча правой (левой) рукой бегом по прямой</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>10 м</p> <p>10 м</p>	<p>уточнениями</p> <p>посылать мяч вниз энергичными движениями кисти</p> <p>работает только кисть</p> <p>отбивать мяч несколько сбоку от игрока</p> <p>обратить внимание на наклон туловища во время ведения мяча передвижение осуществляется на слегка согнутых ногах, наклоня туловище несколько вперед</p>
Ш.	<p>Заключительная часть</p> <p>Игровое упражнение «перенеси графинчики с эликсиром здоровья»</p> <p>Построение, подведение итогов занятия</p>	2-3 мин	<p>Обратить внимание на внешний вид, дыхание учеников.</p> <p>Переносим при помощи пальцев ног.</p> <p>Похвалить всех ребят за старания</p>

### **3.3. Анализ влияния методики на развитие двигательных качеств**

#### **Определение форм и методов при проведении занятий с детьми 6-7 лет с общим недоразвитием речи**

Двигательная сфера дошкольников с общим недоразвитием речи имеет свои специфические особенности, которые должны учитываться в педагогическом процессе с целью достижения положительной динамики у детей данной категории. При условии особой организации образовательного процесса, оказания коррекционно–педагогической помощи, вполне возможно, укрепить здоровье ребенка, скорректировать уже имеющиеся нарушения, способствовать активной стимуляции и развитию речевого центра, помогать развитию полноценной личности, которая сможет успешно продолжить обучение в школе.

Игровой метод проведения придавал учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, тем самым облегчая освоение нового материала, повышая эмоциональный фон занятий.

Исходя из специфических особенностей развития детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи, были выделены способы и организационные формы проведения коррекционно-педагогической работы с детьми данной категории. Был сделан акцент на формирование благоприятного эмоционального климата во время проведения занятий, основанного на общении и сотрудничестве ребенка со взрослым. При этом учитывался индивидуальный подход к каждому воспитаннику. Наряду с этим важнейшим направлением было формирование предпосылок к развитию речи, а именно: проговаривание правил при проведении игры, выбор ведущего при помощи считалки, повышение интереса к физкультурно-игровой деятельности, развитие артикуляционного аппарата. Предпосылки к этому формировались в процессе занятий во время проведения физкультминуток, индивидуальных занятиях, а также во время всей модели двигательной активности детей в дошкольном учреждении.

Физкультурное занятие – является основной формой обучения детей

физическим упражнениям, укрепления систем и функций организма дошкольника. Разнообразная двигательная деятельность, которая выполняется детьми на занятии, способствует укреплению здоровья, повышению защитных функций организма. На занятиях воспитанникам преподносятся элементарные термины и знания в области физической культуры и спорта, они проявляют, в соответствии с поставленными задачами занятия, нравственно-волевые качества, самостоятельность, инициативу, находчивость, творческие способности

Занятия по физической культуре выстраиваются с обязательным учётом следующих признаков. К основным из них относятся: обязательность данных занятий для всех детей группы, за исключением тех, которых медицинская служба временно освободила из-за состояния здоровья; возрастная однородность воспитанников; руководящая роль педагога, направленная на решение задач оздоровительного, образовательного, воспитательного характера.

При выстраивании физкультурного занятия нужно различать и соблюдать две его стороны: структуру и содержание. Содержание занятия составляют: включаемые в занятия общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры, игры с элементами соревнований, представленные в программе для детского сада по физическому воспитанию дошкольников; деятельность инструктора, которая направлена на целесообразную педагогическую деятельность с воспитанниками, а также организацию выполнения детьми физических упражнений.

Структура занятия представляет собой последовательное и взаимосвязанное расположение трёх частей занятия. Она планируется в соответствии с поставленными задачами на каждой отдельной его части: подготовительной, основной, заключительной. Каждая из частей занятия способствует достижению эффективного конечного результата в целом, но при этом решает свои частные задачи.

К задачам подготовительной части относятся: организационные моменты, создание благоприятного эмоционального фона занятия, концентрация внимания воспитанников на выполнении физических упражнений, обеспечение постепенного нарастания физической нагрузки, подготовка организма к выполнению заданий в основной части. На данном этапе занятия проводятся разнообразные построения и перестроения, разновидности ходьбы и бега, которые будут способствовать формированию правильной осанки дошкольников, корригирующие упражнения. В заключении выполняется перестроение детей для выполнения ими комплексов общеразвивающих упражнений.

К задачам основной части занятия относятся: гармоничное развитие основных мышечных групп воспитанников, формирование двигательных навыков и умений, приобретение детьми элементарных физкультурных знаний, развитие физических качеств, воспитание потребности в занятиях физкультурой и спортом, закаливание организма дошкольника. В основной части сначала планируются общеразвивающие упражнения; затем выполняются основные виды движений: разновидности ходьбы и бега, разнообразные прыжки, лазанье по шведской стенке и канату, метание набивного мяча и мешочков с песком, разнообразные упражнения в равновесии. Целесообразным является планирование на одном физкультурном занятии от 2-ух до 4-ёх основных движений. Следует учитывать, что одно из выполняемых основных видов движений для детей планируется новое, поэтому на его выполнении заостряется особенно тщательное внимание. Также важно помнить, что у детей дошкольного возраста оптимальная психическая работоспособность непродолжительна, следовательно, более трудные задачи планируют в начале основной части. В конце основной части проводится подвижная игра, которая должна способствовать закреплению и совершенствованию ранее изученных двигательных действий. Эффективность педагогического процесса обучения физическим упражнениям осуществляется за счёт использования различных

способов организации воспитанников на занятии, использовании нестандартного оборудования, создания игровой мотивации. Во время проведения основной части занятия используются поточный, фронтальный, групповой, либо индивидуальный способы организации детей. Фронтальный способ организации осуществляется при одновременном выполнении одного и того же задания всеми детьми группы одновременно, это способствует обеспечению высокой двигательной активности каждому ребенку. Применение фронтального способа особенно целесообразно при обучении детей новым упражнениям и закреплении уже знакомых, для воспитания согласованности движений, повышения моторной плотности занятия. Групповой способ чаще используется при выполнении различных заданий детьми небольшими группами с целью углубленного разучивания какого-либо из основных видов движений. Он применяется при сочетании процесса обучения детей инструктором и самостоятельное закрепление воспитанниками уже изученных двигательных действий. Большую часть времени инструктор уделяет той группе воспитанников, которая выполняет новое упражнение или более сложное. Вторая группа закрепляет навыки уже знакомого им упражнения, следовательно, и менее контролируется инструктором. Во время использования поточного способа, дети по очереди выполняют одинаковое упражнение. Например, дети поочередно в последовательном порядке по кругу выполняют задания: ползание по скамье, подтягиваясь руками, пролезают в обруч боком, затем идут приставным шагом по гимнастическому бревну. Индивидуальный способ организации подразумевает одновременно выполнение детьми самостоятельно индивидуального задания под контролем инструктора по физической культуре. Его целесообразно использовать, когда дошкольнику необходима индивидуальная нагрузка или нужно проявить находчивость и смекалку, либо предполагается выполнить упражнение, придуманное им самим, то есть проявить и его творческие способности. Рациональным является комбинированное использование в занятии по физической культуре

разнообразных способов организации дошкольников, так как смешанное использование повышает эффективность занятий по физической культуре. Выполнение упражнений в основных видах движений, требующих участия всех основных мышечных групп, значительно повышает функциональное состояние организма, что подготавливает его к наиболее высокому подъёму нагрузки в подвижной игре.

К задачам заключительной части относятся: плавное снижение нагрузки на дыхательную, сердечнососудистую, нервную систему, восстановление дыхания, пульса, снижение эмоциональной возбудимости у воспитанников. Эти задачи успешно решаются инструктором по физической культуре за счёт использования им упражнений на восстановление дыхания, разновидностей ходьбы, игр малой подвижности. Особенно эффективным является использование упражнений на расслабление из исходных положений лёжа на полу на туристических ковриках с использованием спокойного музыкального сопровождения, в таком состоянии позвоночник и конечности расслаблены, не затрачивается энергия на сохранение вертикального положения тела ребёнка. Более быстро организм занимающихся восстанавливается, когда идёт переключение с одной деятельности на другую, то есть активно действующие центры переходят в более пассивное состояние, и наоборот, заторможенные центры активно включаются в деятельность. Созданная спокойная обстановка в заключительной части занятия, упражнения, выполняемые детьми в медленном темпе способствуют более быстрому восстановлению организма после нагрузки. По окончании выполнения упражнений подводится краткий итог проведённого занятия.

Таким образом, обеспечивается достаточно высокая физическая нагрузка на организм дошкольников и освоение ими программного материала по физической культуре. При этом очень важную роль играют положительные эмоции детей, которые, в свою очередь, способствуют более качественному выполнению упражнений, а также, снижают утомление.

Стоит отметить, дети с ОНР переносят игровую деятельность в деятельность образовательную, для них характерен игровой мотив любых видов деятельности, если он отсутствует, пропадает интерес, задание детьми не воспринимается, появляется направленность на защиту, желание получить свое, негативизм. Те же самые показатели игровой мотивации характерны и для детей с нормальным речевым развитием[34].

Проводятся занятия по физкультуре три раза в неделю в первой половине дня, два из них проходят в спортивном зале, а третье – на свежем воздухе во время проведения прогулки. Время на занятии в подготовительной к школе группе распределяется так: подготовительная часть занимает 3- 6 мин., основная часть - 15-20 мин., заключительная часть – 2-3 мин. Физкультурные занятия, проводимые в дошкольном образовательном учреждении, отличаются многообразием форм проведения. Имеют место занятия тренировочного характера (смешанного типа), сюжетные, игровые, комплексные. Занятия тренировочного характера решают задачи общей физической подготовки детей. Их основу составляют различные средства и методы, которые способствуют созданию условий для овладения воспитанниками конкретными двигательными заданиями (разнообразными перестроениями, общеразвивающими упражнениями, основными видами движений, играми различной интенсивности). К тренировочным занятиям относятся занятия с использованием велотренажеров, беговых дорожек и спортивных снарядов, способствующих выполнению упражнений, которые способствуют развитию основных физических качеств. Так, например, беговая дорожка занятия на, велотренажере развивают выносливость: общую скоростную и скоростно-силовую. Разнообразные силовые эспандеры, роллеры способствуют развитию таких физических качеств: сила, гибкость. Мини-батуты способствуют развитию координации движений и ловкости. Спортивные снаряды также развивают координационные способности, силу, ловкость, гибкость, выносливость.

Сюжетные физкультурные занятия строятся по сюжету знакомой для дошкольника сказки. Цель таких занятий заключается в раскрытии творческого потенциала подрастающей личности, раскрытии ребенком своих моторных характеристик, способствовать их лёгкой ориентировке в пространстве, обучать экспериментированию в игровых. Все двигательные действия объединены в сюжетном занятии в единый сюжет. Дети учатся изменять, преобразовывать знакомые движения, создавать новые движения из изученных ранее элементов. Физкультурные занятия игрового типа состоят из подборки таких подвижных игр, которые способствуют последовательному решению основных задачи на занятии[36]. В подготовительную часть занятия включается уже знакомая детям игра средней подвижности, которая выполняет функцию подготовки организма ребенка к последующей нагрузке. Потом планируют 2-3 игры, обеспечивающие более высокую физическую нагрузку, которая должна соответствовать основной части занятия. В конце занятия инструктором по физической культуре планируется игра малой подвижности, с целью плавного снижения нагрузки у дошкольников и восстановления спокойного дыхания.

Наиболее популярными среди детей 6-7 лет были занятия по методу круговой тренировки, степ-аэробики и с использованием нетрадиционного оборудования.

Для повышения интереса воспитанников к двигательной деятельности, мы разработали нестандартное оборудование, изготовленное своими руками из подручных материалов, направленное на:

- профилактику плоскостопия;
- развитие мелкой моторики пальцев рук;
- выполнения основных видов движений;
- повышение двигательной активности во время подвижных игр

(приложение 1).

Выше перечисленное нестандартное спортивное оборудование мы включали в занятия с использованием круговой тренировки.

Круговая тренировка – это серия спортивных упражнений, выполняемых на снарядах, с использованием спортивных пособий или без них, фронтальным или поточным способом с индивидуальной нагрузкой. Дети участвуют в общем процессе, но у каждого есть свое задание на отдельном участке спортивного зала.

При организации занятий по методу круговой тренировки с детьми с общим недоразвитием речи мы используем следующие принципы:

- наглядность и доступность (схематичное изображение вида задания на каждом этапе);
- последовательность и систематичность (от простого упражнения к более сложному);
- индивидуально-дифференцированный подход (делится группа на звенья по 4-5 человек).

Задача инструктора по физической культуре заключается в создании благоприятных условий при выполнении заданий воспитанниками, корректировании их движений, обеспечении личностно-ориентированного подхода к каждому дошкольнику с учетом его специфических особенностей [23].

Вводная и заключительные части занятия проводятся в традиционной форме, а в основную часть включаются задания по методу круговой тренировки. Данная форма проведения физкультурного занятия предполагает четкую организацию:

- перед занятием готовятся несколько «станций» для детей с целью выполнения на них заданий с нагрузкой на различные группы мышц;
- рассказ и показ задания (виды движений могут быть изображены схематично в виде пиктограммы);

- распределение по звеньям и «станциям» (с целью дифференцированного подхода воспитанники распределяются по звеньям с учетом данных о состоянии здоровья, физического развития);

- по сигналу дети в течение 3-4 минут одновременно выполняют задания, инструктор по физической культуре наблюдает за ними и дает дополнительные словесные указания);

- по следующему сигналу воспитанники по кругу переходят к следующей «станции», пока не выполнят все запланированные виды движений на занятии.

Интегрированные занятия предполагают включение в занятия по физической культуре каких-либо дополнительных задач из других разделов программы, например, элементов математики или рисования, которые способствуют развитию умения детей быстро переключаться с умственной деятельности на физическую и наоборот, что особенно важно в работе с детьми 6-7 лет с общим недоразвитием речи. При благоприятных погодных условиях, занятия по физической культуре проводятся на уличной спортивной площадке. Эти занятия несколько отличаются от занятий, проводимых в спортивном зале детского сада и имеют свои специфические особенности. В их содержание активно включаются задания с целью преодоления естественных препятствий: ходьба по бревнышку для удержания равновесия, прыжки с кочки на кочку, метание шишек на дальность, в горизонтальную и вертикальную мишени, разнообразные полосы препятствий. Важно отметить, что для детей дошкольного возраста занятия на свежем воздухе, прогулки в лес особенно благоприятны, так как они оказывают благотворное влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы подрастающего организма.

С целью определения функционального состояния детей на занятиях проводился тест Люшера-Дорофеевой.

В начале эксперимента было выявлено: 50% детей из экспериментальной группы на занятиях по физической культуре испытывали

состояние некоторой настороженности, преобладали в большей степени эмоции растерянности, повышенного внимания, то есть этот процент детей испытывал функциональное напряжение (ФН). У 25% испытуемых наблюдалось доминирование позитивных эмоций, с диапазоном от переживания чувства удовлетворения до состояния восторга, радости, то есть эти дети испытывали функциональное возбуждение (ФВ). У 16.66% воспитанников отмечалось устойчивое, спокойное состояние, которое свидетельствовало об отсутствии явно выраженных переживаний. Это состояние считается самым оптимальным для проведения разнообразных видов деятельности, данная категория испытывала состояние функционального расслабления (ФР). У 8.33% - было выявлено состояние функционального торможения (ФТ). Это состояние свидетельствует о наличии следствий неудовлетворения потребности и полярное состоянию функционального возбуждения, отмечается наличие тоски, печали, диапазон изменений колеблется от грусти до подавленности, от переживаний до явно выраженной тревожности, то есть свидетельствует о наличии перенапряжения всех систем организма испытуемого (рис. 1).

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование детей. Было выявлено следующее: у 50% детей отмечалось состояние функционального возбуждения (ФВ) с доминированием эмоций положительного характера, у 25% наблюдалось состояние функционального расслабления (ФР), которое отмечает отсутствие выраженных переживаний, спокойное и устойчивое. Также у 25% детей экспериментальной группы продолжало наблюдаться состояние тревожности, некоторой настороженности (ФН). Испытуемых, у которых ранее было обнаружено состояние функционального торможения (ФТ) не отмечалось.

В начале эксперимента в контрольной группе было выявлено 50% дошкольников, которые испытывали состояние тревожности, настороженности, ярко выраженные эмоции растерянности (ФН) и у 50% детей было отмечено состояние функционального торможения (ФТ).

До эксперимента соотношение детей с наличием тревожности и настороженности (ФН), как в экспериментальной, так и в контрольной группе составляло 50%.

После проведения педагогического эксперимента была выявлена в экспериментальной группе значительная положительная динамика по сравнению с показателями контрольной группы. Так, количество детей, имеющих состояние функционального напряжения (ФН) в экспериментальной группе снизилось в 2 раза и составило 25%. В контрольной группе снижение показателей тревожности произошло лишь на 17% и составило 33% (рис. 1).

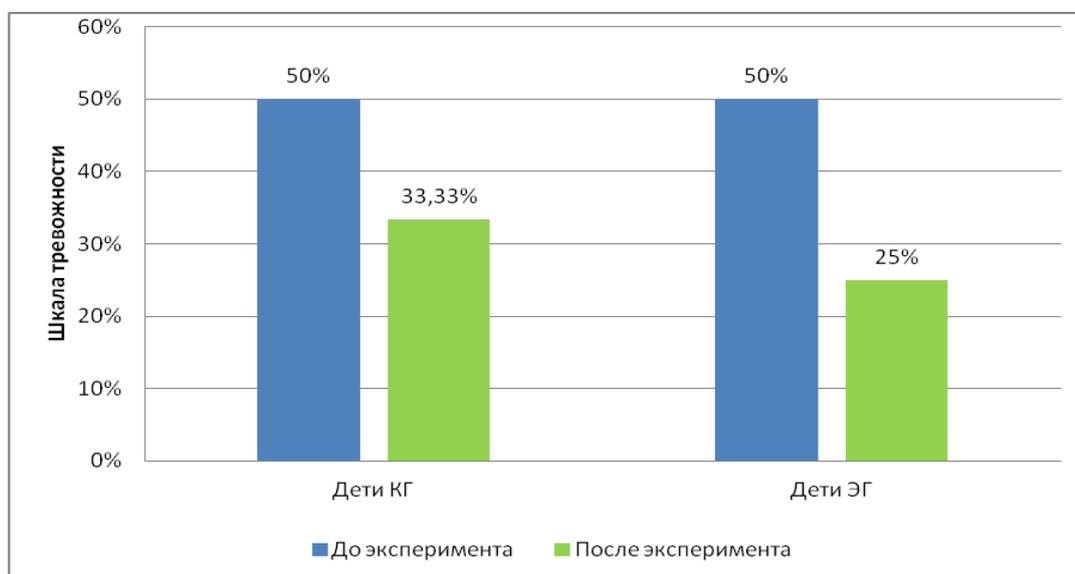


Рис. 1. Сравнительный анализ функционального состояния экспериментальной и контрольной группы

Количество детей с доминированием положительных эмоций (ФВ) в экспериментальной группе увеличилось с 25% до 50%. В контрольной группе воспитанников с доминированием положительных эмоций не было выявлено. После проведения эксперимента в экспериментальной группе детей с состоянием функционального торможения (ФТ) не отмечалось (в начале эксперимента 8.3%), а в контрольной группе их количество снизилось до 25%. Было выявлено в контрольной группе 41.7% детей с состоянием функционального расслабления (ФР), в экспериментальной группе такие дети составили лишь 25% от всех испытуемых. Дети экспериментальной

группы стали намного спокойнее реагировать в случае своей не успешности при выполнении сложных двигательных действий, основных видов движения, с желанием повторяли попытки с целью достижения более лучших результатов. Дети на физкультурных занятиях испытывали состояние психологического благополучия.

Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике психического здоровья воспитанников и являются подтверждением правильности выбора методов и форм в работе с детьми 6-7 лет с общим недоразвитием речи. При обработке данных отмечалась повторяемость в выборе цветовой гаммы, что свидетельствовало об устойчивом функциональном состоянии испытуемых (5раз – очень высокое; 4 – высокое; 3 – среднее; 2 – ниже среднего; 1 – низкое).

До педагогического эксперимента не было значительных различий при проведении тестирования между контрольной и экспериментальной группой ( $p > 0,05$ ). Дети были примерно с одинаковыми способностями в развитии физических качеств (таблица 1).

После проведения педагогического эксперимента наблюдалась положительная динамика показателей проведенного тестирования по развитию физических качеств ( $p < 0,05$ ) у детей экспериментальной группы. Показатели в беге на 10 м в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой улучшились на 0,13 с, а в беге на 30 м улучшились на 0,40 с. При сравнении силовых возможностей при метании набивного мяча положительная динамика в экспериментальной группе составляет 20, 84 см. В экспериментальной группе при выполнении метания мешочков с песком показатели левой руки выше на 14 см, а правой руки выше на 35 см. по сравнению с контрольной группой. Показатели в прыжках в длину с места в экспериментальной группе увеличились по сравнению с контрольной на 11 см. Данные при выполнении прыжка в высоту с места в экспериментальной группе по сравнению с контрольной улучшились на 5,33 см. Показатели

теста равновесия у детей экспериментальной группы стали выше, чем в контрольной группе на 2,67 с (таблица 2).

Таблица 1.

**Тестирование физических качеств у детей 6-7 лет с ОНР контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента**

Показатель (до эксперимента)				Р
		контрольная	экспериментальная	
Бег на 10 м.	М	4,76	4,83	>0,05
	σ	0,64	0,53	
Бег на 30 м.	М	11,86	11,01	>0,05
	σ	1,19	1,23	
Челночный бег, 3*10 м.	М	13,32	13,21	>0,05
	σ	1,16	1,49	
Метание набивного мяча (1 кг.), см.	М	274,17	306,67	>0,05
	σ	63,02	47,93	
Метание мешочка (200 г.) вдаль левой рукой, м.	М	5,93	5,05	>0,05
	σ	1,61	1,2	
Метание мешочка (200 г.) вдаль правой рукой, м.	М	6,99	6,08	>0,05
	σ	1,9	1,14	
Прыжок в длину с места, см.	М	103,75	114,5	>0,05
	σ	22,07	16,08	
Прыжок в высоту с места, см	М	27,83	26,92	>0,05
	σ	4,2	2,61	
Наклон ниже уровня скамейки	М	3,08	3,42	>0,05
	σ	2,43	1,51	
Статистическое равновесие, сек	М	28,42	24,67	>0,05
	σ	10,41	12,28	
Динамометрия левой кисти, кг	М	7,75	7,67	>0,05
	σ	1,08	1,87	
Динамометрия правой кисти	М	8,92	9,67	>0,05
	σ	1,51	2,06	

Примечание: М – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; р – степень достоверности различий.

**Тестирование физических качеств у детей 6-7 лет с ОНР контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента**

Показатель (до эксперимента)				Р
		контрольная	экспериментальная	
Бег на 10 м.	М	3,26	3,13	<0,05
	σ	0,54	0,44	
Бег на 30 м.	М	8,65	8,25	<0,05
	σ	0,54	0,47	
Челночный бег, 3*10 м.	М	12,12	11,81	<0,05
	σ	0,56	0,92	
Метание набивного мяча (1 кг.), см.	М	350,83	371,67	<0,05
	σ	56,64	63,51	
Метание мешочка (200 г.) вдаль левой рукой, м.	М	7,18	7,32	<0,05
	σ	1,65	1,86	
Метание мешочка (200 г.) вдаль правой рукой, м.	М	9,11	9,46	<0,05
	σ	1,92	1,62	
Прыжок в длину с места, см.	М	127,33	138,08	<0,05
	σ	22,6	13,08	
Прыжок в высоту с места, см	М	29,25	34,58	<0,05
	σ	2,87	2,33	
Наклон ниже уровня скамейки	М	4,92	5,42	<0,05
	σ	2,75	1,88	
Статистическое равновесие, сек	М	44,83	47,5	<0,05
	σ	10,68	9,56	
Динамометрия левой кисти, кг	М	10,17	10,75	<0,05
	σ	1,34	1,41	
Динамометрия правой кисти	М	12,08	13,5	<0,05
	σ	1,93	2,15	

Примечание: М – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; р – степень достоверности различий.

Таблица 3.

**Сравнительная таблица тестирования физических качеств у детей 6-7 лет с ОНР контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента**

Показатель (до эксперимента)		До эксперимента				После эксперимента		
		Контрольная	Экспериментальная	р		Контрольная	Экспериментальная	р
Бег на 10 м.	М	4,76	4,83	>0,05	М	3,26	3,13	<0,05
	σ	0,64	0,53		σ	0,54	0,44	
Бег на 30 м.	М	11,86	11,01	>0,05	М	8,65	8,25	<0,05
	σ	1,19	1,23		σ	0,54	0,47	
Челночный бег, 3*10 м.	М	13,32	13,21	>0,05	М	12,12	11,81	<0,05
	σ	1,16	1,49		σ	0,56	0,92	
Метание набивного мяча (1 кг.), см.	М	274,17	306,67	>0,05	М	350,83	371,67	<0,05
	σ	63,02	47,93		σ	56,64	63,51	
Метание мешочка (200 г.) вдаль левой рукой, м.	М	5,93	5,05	>0,05	М	7,18	7,32	<0,05
	σ	1,61	1,2		σ	1,65	1,86	
Метание мешочка (200 г.) вдаль правой рукой, м.	М	6,99	6,08	>0,05	М	9,11	9,46	<0,05
	σ	1,9	1,14		σ	1,92	1,62	

продолжение Таблица 3.

**Сравнительная таблица тестирования физических качеств у детей 6-7 лет с ОНР контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента**

Показатель (до эксперимента)		До эксперимента				После эксперимента		
		Контрольная	Экспериментальная	р		Контрольная	Экспериментальная	р
Прыжок в длину с места, см.	М	103,75	114,5	>0,05	М	127,33	138,08	<0,05
	σ	22,07	16,08		σ	22,6	13,08	
Прыжок в высоту с места, см	М	27,83	26,92	>0,05	М	29,25	34,58	<0,05
	σ	4,2	2,61		σ	2,56	2,27	
Наклон ниже уровня скамейки	М	3,08	3,42	>0,05	М	4,92	5,42	<0,05
	σ	2,43	1,51		σ	2,75	1,88	
Статистическое равновесие, сек	М	28,42	24,67	>0,05	М	44,83	47,5	<0,05
	σ	10,41	12,28		σ	10,68	10,98	
Динамометрия левой кисти, кг	М	7,75	7,67	>0,05	М	10,17	10,75	<0,05
	σ	1,08	1,87		σ	1,34	2,38	
Динамометрия правой кисти	М	8,92	9,67	>0,05	М	12,08	13,5	<0,05
	σ	1,9	1,14		σ	1,92	2,15	

Примечание: М – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; р – степень достоверности различий

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведение педагогического эксперимента и исследовательской работы в целом позволило отметить, что в настоящее время ведётся разработка различных коррекционно-развивающих программ для детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи. Помимо задач развивающего обучения, выравнивания речевого и психического развития детей, основной задачей с такими детьми является – охрана и укрепление физического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребёнка, развитие статической выносливости, равновесия, синхронизация между движениями и речью, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, развитие мелкой моторики пальцев рук, необходимой для обучения грамоте будущих первоклассников и успешного усвоения программного материала.

1. Одним из важнейших направлений в развитии двигательной сферы с детьми 6-7 лет с общим недоразвитием речи является внедрение в педагогический процесс здоровьесберегающих технологий. Благодаря их внедрению, созданию наиболее разнообразной, интересной для воспитанников среды, у детей формируются и совершенствуются все системы их организма. Двигательная сфера и речевая моторика тесно взаимосвязаны, и, безусловно, развивая мелкую моторику пальцев рук благотворное воздействие сказывается на речи детей. Целью поставленного педагогического эксперимента стало внедрение здоровьесберегающих технологий, как средства улучшения показателей двигательных качеств, улучшения состояния здоровья детей, снижения их заболеваемости, улучшение психологических характеристик, избавления от гиподинамии, а также социализации, повышение выносливости как в физическом, так и психологическом плане.

2. Использование здоровьесберегающих технологий с детьми 6-7 лет с общим недоразвитием речи проводилось с некоторыми отличиями от занятий со здоровыми дошкольниками.

В процессе обучения необходимо учитывать специфические особенности таких детей: оказывать постоянную педагогическую поддержку в овладении двигательными действиями, снимать эмоциональное напряжение и дискомфорт, возникающие на занятиях, преодолевать двигательную недостаточность, возникающую на фоне речевой патологии, способствовать повышению функциональных возможностей организма, укрепляя опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Необходим личностно-ориентированный подход к каждому дошкольнику, использование специальных дыхательных упражнений, упражнений на расслабление, создание условий для самостоятельной двигательной активности, пауз с целью эмоциональной разрядки, более частая переключаемость с одной деятельности на другую.

3. Был разработан основной алгоритм построения педагогического процесса:

- необходимость комплексов упражнений для развития основных мышечных групп игровой направленности;
- необходимо создание благоприятного эмоционального фона с использованием разнообразного спортивного инвентаря и пособий;
- необходимо выполнение расслабляющих упражнений, упражнений для коррекции нарушений осанки и профилактики плоскостопия;
- повышение адаптивных возможностей детского организма;
- необходимость воспитания привычки к повседневной двигательной активности, заботе о своем здоровье;
- необходимость участия в спортивных праздниках и развлечениях, что обеспечивает более высокий уровень мотивации на занятиях.

4. Проведение педагогического эксперимента показало эффективность здоровьесберегающих технологий для улучшения основных физических качеств у дошкольников. В экспериментальной группе произошёл большой прирост показателей практически по всем проводимым тестам оценки двигательных качеств. Согласно психологическим тестам у дошкольников

экспериментальной группы заметно уменьшилась эмоциональное напряжение и дискомфорт, возникающие на занятиях и улучшилось общее психологическое состояние, по сравнению с контрольной группой. Участники эксперимента старались улучшить свои физические возможности и стремились к будущим достижениям.

5. При построении тренировочного процесса рекомендуется использовать разнообразное нестандартное оборудование. Группировать различные блоки упражнений, сформированные в зависимости от индивидуальных особенностей дошкольников и направленные на развитие различных двигательных качеств:

- упражнения на развитие ловкости;
- упражнения на развитие координационных способностей;
- упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук;
- упражнения для укрепления мышц стопы и голени;
- упражнения на развитие силовой выносливости.

Эти блоки упражнений будут способствовать не только развитию ослабленных двигательных качеств, но и укреплению опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Выполняя блоки упражнения на развитие одного двигательного качества, параллельно совершенствуется другое. Например, совершенствуя ловкость, также развиваются и скоростные качества.

Для развития скоростных качеств необходимо уделять больше внимания проведению различных игр-эстафет, проведению спортивных праздников и развлечений и т.д.

Использование подвижных игр наилучшим образом способствует развитию ловкости. Благодаря игровой деятельности появляется возможность решать разнообразные задачи, опираясь на уже имеющийся опыт двигательных действий, совершенствуя двигательные навыки. При объяснении детям правил игры, перед ними ставилась цель, способствующая

осознанному отношению к соблюдению правил, переносу имеющегося двигательного опыта в игровую деятельность, а также активизации мысли, что способствовало переключаемости с двигательной на умственную работу.

Использование нестандартного оборудования, ознакомление дошкольников с разнообразными приемами, помогающими уворачиваться во время проведения игр с бегом, способствовало использованию наиболее рациональных вариантов при решении двигательных задач с целью развития ловкости и быстроты.

Пальчиковая гимнастика проводилась в разнообразных формах работы как индивидуально, так и одновременно со всей группой дошкольников. Сочетание стихотворного текста и движений способствовало поддержанию интереса занимающихся, развитию мелкой моторики и координации движений рук, служит основой для развития ручной умелости. Упражнения оказывали положительное воздействие на мышление, память дошкольников, обогащали их двигательный опыт.

Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика, построенная на реальной или сказочной основе, значительно повышала эффективность педагогического процесса и интерес дошкольников к занятиям физической культурой. Детей увлекали движения, особенно связанные с использованием их любимых персонажей, они с большим желанием выполняли движения подражательного характера. Известные герои побуждали преодолевать различные трудности, сопереживать им, ориентироваться в пространстве, развивать координационные способности. Именно такие занятия становятся одними из ожидаемых и радостных моментов, которые, конечно же, приносят положительные эмоции, жизнерадостность, заряд бодрости. Благодаря этому у детей развиваются способности преодолевать отрицательное психическое состояние, решать двигательные задачи.

Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди всех известных по степени влияния на здоровье дошкольников. Подготовка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий должна

стать в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста приоритетным направлением.

У дошкольников 6-7 лет с общим недоразвитием речи ведущим фактором является игровая мотивация. Безусловно, когда такие дети, получают поддержку и одобрение своей деятельности при выполнении каких-либо двигательных заданий инструктором по физической культуре – это становится одним из важнейших условий улучшения их речи. Потребность в общении таких детей со временем становится более высокой. Речевая деятельность зависит от ведущих интересов детей.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило правомерность положений, которые лежали в основе гипотезы, что разработанная методика позволит улучшить двигательную сферу детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи и будет способствовать улучшению показателей физических качеств при создании необходимых педагогических условий.

6. Для улучшения эффективности занятий, соревнований учитывались следующие пункты:

- построение учебно-воспитательного процесса. Исходя из индивидуальных специфических особенностей, учитывались межличностные отношения и поддержание авторитета инструктора по физической культуре, воспитателей групп.

- оптимизация работоспособности. Обязательное включение в педагогический процесс пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений, массажа, отслеживание признаков утомления (покраснение кожных покровов, давление, пульс).

- построение тренировочного процесса. При проведении различных соревнований и развлечений, ориентированных на вовлечение детей с ограниченными возможностями, целесообразно учитывать их физические, психологические особенности.

7. Необходимо разработать теоретико-методологическую базу для поддержания и восстановления физических возможностей детей 6-7 лет с

общим недоразвитием речи в условиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Разрабатывать программы по адаптивной физкультуре и поддержание их активности с учетом индивидуальных и специфических особенностей развития.

В результате проведенного педагогического эксперимента и последующего исследования можно свидетельствовать о результативности и эффективности выбранной методики, задачи реализованы, поставленная цель достигнута. Разработанная методика занятий по адаптивному физическому воспитанию с использованием здоровьесберегающих технологий, направленных на развитие двигательных качеств у детей 6-7 лет с нарушением речи, позволяет улучшить двигательные качества и общее физическое состояние у детей с ограниченными возможностями здоровья. Участие в спортивных праздниках и развлечениях способствует обеспечению эмоционального комфорта, социального благополучия, в процессе общения со сверстниками позитивному психологическому настрою, снижению тревожности и напряженности, способствует формированию волевых качеств. Направлениями дальнейшей работы могут стать: разработки консультаций для родителей, проведение индивидуальных и групповых занятий, которые будут способствовать возникновению еще более сильной мотивации к общению и взаимодействию как со своими сверстниками, так и со взрослыми.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Галигузова Л.Н. К вопросу о происхождении и специфике потребности в общении со сверстником // Новые исследования в психологии. -1980. - № 2. - С. 31-36.
2. Гаспарова Е.М. Режиссерские игры дошкольников // Игра дошкольника / Под. ред. С.Л. Новоселовой. - М.: Просвещение, 1989. - 286 с.
3. Галигузова Л.Н., Смирнова Е.О. Ступени общения от года до семи лет - М.: Просвещение, 1992. 142 с.
4. Галигузова Л.Н. Творческие проявления в игре детей раннего возраста // Вопросы психологии. - 1993. - № 2. - С. 17-26.
5. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. Подготовка к школе детей с общим недоразвитием речи в условиях специального детского сада. - М., 1994. – 87 с.
6. Лопухина И.С. Логопедия – речь, ритм, движение: Пособие для логопедов и родителей. – СПб.: Дельта, 1997. - 256 с.
7. Волкова Л.С., Шаховская С.Н. Логопедия: Учебник для ВУЗов. - М.: ВЛАДОС, 1998. - 680 с.
8. Гаврилушкина О.П. Проблемы коммуникативного поведения у дошкольников // Ребенок в детском саду.- 2003. - № 1. - с. 19-25.
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.- Воронеж: ТЦ Учитель, 2005. – 109 с.
10. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. - М.: БА-ЛАНС, 2005. – 160 с.
11. Нищева Н.В. Программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с общим недоразвитием речи (с 4 до 7 лет). – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006. – 352 с.
12. Поваляева М.А. Справочник логопеда. -5-е изд. Ростов н / Д.: Феникс, 2006, - 445 с.
13. Акименко В.М. Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие. - Ростов н / Д.: Феникс, 2008, - 105 с.

14. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010. – 160 с.
15. Нищева Н.В. Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжёлыми нарушениями речи с 3 до 7 лет. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015. – 240 с.
16. Гаспарова Е.М. Роль социального опыта в игре детей раннего и дошкольного возраста // Вопросы психологии. -1984. - № 6. - С. 38 - 42.
17. Гаспарова Е.М. Эмоции ребенка раннего возраста в игре // Дошкольное воспитание. 1964. - № 10. - С. 61 - 64.
18. Глухов В.П. Особенности формирования связной речи дошкольников с общим недоразвитием речи. - М., 2001. - 24с.
19. Дубова Н.В. Об особенностях навыков общения дошкольников с ОНР. //Логопед в детском саду. 2006. - №3. - С.36-38.
20. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта. М.: Просвещение, 2003. - 272 с.
21. Дель С.В., Костина А.А. Система работы по развитию невербальной коммуникации у детей старшего школьного возраста с ОНР//Логопед в детском саду. - 2006. - №5. - С.95-101.
22. Дубова Н.В. Об особенностях навыков общения дошкольников с ОНР. //Логопед в детском саду. - 2006. - №3, с.36-38.
23. Архипова Л.Н., Егорова Т.И. Организация коррекционной работы в ДОУ с ослабленными и часто болеющими детьми // Инструктор по физкультуре. – 2008. - № 2. – С. 70–84.
24. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования. М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
25. Кокорева В.И. Диагностика физического развития и физической подготовленности детей в ДОУ // Инструктор по физкультуре. – 2008. - № 1. – С. 28–39.

26. Алексеева М.М., Яшина В.И. Методика развития речи и обучения родному языку дошкольников. - М., 2010. - 400 с.
27. Завалишина В.В. Организация словарной работы с младшими дошкольниками с ОНР// Логопед в детском саду. - 2011. - №4. - С. 70–72
28. Филимонова О.Ю. Развитие словаря дошкольника в играх: Пособие для логопедов, воспитателей и родителей. - СПб.: Детство-Пресс, 2011. - 128 с.
29. Глушкова И.Г. Урок здоровья // Инструктор по физкультуре. - 2013. - №3. - С.34-41.
30. Багадирова С.К. Инновационные технологии в физическом воспитании: точки риска // Инструктор по физкультуре. - 2013. - №3. - С.6-9
31. Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Михайлова З.А. и др. Мониторинг в детском саду. – СПб.: ДЕТ СТВО-ПРЕСС, 2011. - 592 с.
32. Картушина М.Ю. Сюжетное физкультурное занятие для детей средней группы ДОУ. - М.: Скрипторий 2003, 2012.- 112 с.
33. Парамонова М.Ю. Воспитание здорового образа жизни с ранних лет // Инструктор по физкультуре. - 2013. - № 6. - С. 5–6.
34. Ступакова Л.В. Лечебная физкультура для часто болеющих детей // Инструктор по физкультуре. - 2013. - № 6. - С. 59–63.
35. Солодова М.Д., Голяйкина Е.Н. Физкультурно-речевые занятия на основе здоровьесберегающих технологий // Инструктор по физкультуре. – 2014. - № 8. – С. 66–69.
36. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера , 2012. – 128 с.
37. Тимошкина О.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Инструктор по физкультуре. – 2013. № 2. – С. 35-37.
38. Новикова Т.М. Методы оценки физических данных дошкольников // Инструктор по физкультуре. - 2014. - № 1. - С. 19–21.
39. Котова В.И. Релаксационная гимнастика в физическом развитии детей // Инструктор по физкультуре. – 2015. - № 1. – С. 11–13.

40. Сечина О.Н. Организация закаливающих мероприятий в детском саду // Инструктор по физкультуре. – 2015. - № 8. – С. 63–66.
41. Рябинина М.Д. Организация здоровьесберегающей деятельности в режиме дня детского сада // Инструктор по физкультуре. – 2015. - № 8. – С. 56–60.
42. Бабешко М.В. Утренняя гимнастика в двигательном режиме дошкольников // Инструктор по физкультуре. – 2015. - № 1. – С. 18–23.
43. Ефремова С.В. Нетрадиционные формы и методы в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками // Инструктор по физкультуре. – 2015. - № 8. – С. 103–107.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1.





600 / 2



600 / 2017.03.13



594 / 2017.03.07









Протокол тестирования физических качеств у детей 6-7 лет с ОНР контрольной группы до педагогического эксперимента

№ п\п	Ф.И. Ребенка		Бег на 10м	Бег на 30 м	Челночный 3*10	Метание набивного мяча (1кг)	Метание мешочка 200гр. вдаль, М		Прыжок в длину с места	Прыжок в высоту с места	Наклон ниже уровня скамейки	Статическое Равновесие	Сила рук (кисти), кг	
			сек	сек	сек	см	Правая рука	Левая рука	См	см	см	сек	Правая рука	Левая рука
1	Егор А.	Рез.	4.1	14.1	12.9	290	6.5	5.0	100	22	4	40	8	8
		Ур.	Н	Н	Н	С	С	С	С	С	С	С	С	С
2	Александр Б.	Рез.	4.5	10.7	12.4	200	5.0	4.5	80	23	3	22	6	8
		Ур.	Н	Н	Н	Н	Н	С	Н	С	С	Н	Н	С
3	Павел Г.	Рез.	4.1	11.5	13.9	250	7.5	6.7	95	26	0	21	9	7
		Ур.	Н	Н	Н	С	С	В	С	С	Н	Н	С	Н
4	Рустам Д.	Рез.	4.3	11.1	15.0	270	7.0	5.0	105	27	6	41	9	8
		Ур.	Н	Н	Н	С	С	С	С	С	С	С	С	С
5	Никита К.	Рез.	4.0	12.0	11.7	390	11.0	9.4	150	36	4	40	12	10.5
		Ур.	Н	Н	Н	В	В	В	В	В	С	С	В	В
6	Руслан К.	Рез.	5.7	11.4	14.1	270	9.0	7.0	100	30	1	22	10	8
		Ур.	Н	Н	Н	С	С	В	С	В	Н	Н	С	С
7	Наташа К.	Рез.	4.8	11.2	13.0	260	5.8	4.5	75	25	0	18	8	7
		Ур.	Н	Н	Н	С	С	С	Н	С	Н	Н	С	С
8	Костя Н.	Рез.	5.9	11.3	13.4	250	7.0	6.3	90	27	1	42	9	7
		Ур.	Н	Н	Н	С	С	В	Н	С	Н	С	С	Н
9	Влад К.	Рез.	4.8	11.0	12.0	300	8.9	8.0	110	28	1	15	10	8
		Ур.	Н	Н	Н	С	С	В	С	С	Н	Н	С	С
10	Оля С.	Рез.	4.4	12.7	12.1	230	5.5	5.4	125	32	7	35	10	8
		Ур.	Н	Н	С	С	С	В	В	В	В	Н	С	С
11	Артём С.	Рез.	5.1	11.1	14.4	390	6.5	5.5	130	33	5	18	8	7.5
		Ур.	Н	Н	Н	В	С	В	В	В	С	Н	С	С
12	Маша Х.	Рез.	5.4	14.2	15.0	190	4.2	3.9	85	25	5	27	8	6
		Ур.	Н	Н	Н	Н	С	С	С	С	С	Н	С	Н

Условные обозначения:

В – высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень

Протокол тестирования физических качеств у детей 6-7 лет с ОНР контрольной группы после педагогического эксперимента

№ п \ п	Ф.И. Ребенка		Бег на 10 м	Бег на 30 м	Челночный 3*10	Метание набивного мяча (1кг)	Метание мешочка 200гр. вдаль, М		Прыжок в длину с места	Прыжок в высоту с места	Наклон ниже уровня скамейки	Статическое Равновесие	Сила рук (кисти), кг	
			сек	сек	сек	см	Правая рука	Левая рука	См	см	см	сек	Правая рука	Левая рука
1	Егор А.	Рез.	3.0	9.0	11.7	370	10.0	7.0	130	29	5	55	12	10
		Ур.	Н	Н	С	В	В	В	В	В	С	С	В	С
2	Александр Б.	Рез.	3.2	9.0	12.0	260	6.9	5.2	100	27	5	39	9	10
		Ур.	Н	Н	Н	С	С	С	С	В	С	Н	С	С
3	Павел Г.	Рез.	3.0	8.0	12.8	360	10.5	7.8	120	30	2	34	12	10
		Ур.	Н	С	Н	В	В	В	В	В	Н	Н	В	С
4	Рустам Д.	Рез.	3.1	9.3	13.0	310	9.0	6.9	130	30	8	56	11	10
		Ур.	Н	Н	Н	С	С	В	В	В	В	С	С	С
5	Никита К.	Рез.	2.4	8.0	11.3	430	12.5	11.0	170	35	5	59	15	13
		Ур.	С	С	С	В	В	В	В	В	С	С	В	В
6	Руслан К.	Рез.	4.2	9.0	12.1	310	10.5	8.1	125	29	3	36	12	11
		Ур.	Н	Н	Н	С	В	В	В	В	С	Н	В	В
7	Наташа К.	Рез.	3.4	8.7	12.0	340	7.5	5.8	90	27	2	38	10	9
		Ур.	Н	С	С	В	В	В	С	В	Н	Н	В	В
8	Костя Н.	Рез.	4.0	9.3	12.0	370	8.9	7.0	105	26	2	58	14	10
		Ур.	Н	Н	Н	В	С	В	С	В	С	С	В	С
9	Влад К.	Рез.	3.2	8.0	11.7	390	10.5	9.0	130	31	2	39	13	10
		Ур.	Н	С	С	В	В	В	В	В	С	Н	В	С
10	Оля С.	Рез.	2.5	8.4	11.7	340	7.0	6.1	145	28	8	55	15	12
		Ур.	С	С	С	В	В	В	В	В	В	С	В	В
11	Артём С.	Рез.	3.7	8.0	12.0	450	10.0	7.0	155	27	8	31	12	9.0
		Ур.	Н	С	Н	В	В	В	В	В	В	Н	В	С
12	Маша Х.	Рез.	3.4	9.1	13.1	280	6.0	5.3	128	32	9	38	10	8
		Ур.	Н	Н	Н	С	В	В	В	В	В	Н	В	С

Условные обозначения: В – высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень

**Протокол тестирования физических качеств у детей 6-7 лет с ОНР экспериментальной группы до педагогического эксперимента**

№ п \ п	Ф.И. Ребенка		Бег на 10 м	Бег на 30 м	Челночный 3*10	Метание набивного мяча (1кг)	Метание мешочка 200гр. вдаль, М		Прыжок в длину с места	Прыжок в высоту с места	Наклон ниже уровня скамейки	Статическое Равновесие	Сила рук (кисти), кг	
			сек	сек	сек	см	Правая рука	Левая рука	См	см	см	сек	Правая рука	Левая рука
1	Мирон А.	Рез.	4.2	10.0	11.7	350	6.4	4.5	130	30	4	40	13	10
		Ур.	Н	Н	С	С	С	С	В	В	С	С	В	С
2	Сережа В.	Рез.	4.1	11.0	13.5	330	5.0	4.2	105	24	3	12	10	8
		Ур.	Н	Н	Н	С	Н	С	С	С	С	Н	С	С
3	Матвей Д.	Рез.	4.2	10.3	14.5	320	6.0	4.5	105	24	2	18	7	5
		Ур.	Н	Н	Н	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н
4	Аня И.	Рез.	4.8	9.7	12.1	270	4.5	3.8	90	23	6	19	8	6
		Ур.	Н	Н	С	С	С	С	В	С	С	Н	С	С
5	Александр К.	Рез.	4.8	10.9	11.7	360	7.0	5.8	135	29	4	42	10	8
		Ур.	Н	Н	С	Н	В	С	В	С	С	С	С	С
6	Никита М.	Рез.	4.9	10.7	12.4	300	6.5	5.5	110	26	1	41	10	9
		Ур.	Н	Н	Н	С	С	С	С	С	Н	С	С	С
7	Тимур П.	Рез.	4.6	10.6	11.7	350	8.0	7.0	130	28	4	40	12	10
		Ур.	Н	Н	С	С	В	В	В	С	С	С	В	С
8	Маша С.	Рез.	5.5	14.6	15.0	200	5.0	4.3	92	25	3	19	7	5
		Ур.	Н	Н	Н	С	С	С	С	С	Н	Н	С	Н
9	Николай Т.	Рез.	5.8	10.9	14.2	300	6.0	5.0	100	29	2	20	10	7
		Ур.	Н	Н	Н	С	С	С	С	С	Н	Н	С	Н
10	Ярослав Х.	Рез.	4.9	11.0	14.7	300	6.5	5.8	120	28	2	10	12	10
		Ур.	Н	Н	Н	С	С	С	В	С	Н	Н	В	С
11	Виктор Ю.	Рез.	4.7	10.9	11.6	350	7.5	7.0	130	31	5	20	10	8
		Ур.	Н	Н	С	С	С	В	В	В	С	Н	С	С
12	Ева Я.	Рез.	5.4	11.5	15.4	250	4.5	3.2	127	26	5	15	7	6
		Ур.	Н	Н	Н	С	С	С	В	С	С	Н	С	С

Условные обозначения: В – высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень

Протокол тестирования физических качеств у детей 6-7 лет с ОНР экспериментальной группы после педагогического эксперимента

№ п \ п	Ф.И. Ребенка		Бег на 10м	Бег на 30см	Челночный 3*10	Метание набивного мяча (1кг)	Метание мешочка 200гр. вдаль, М		Прыжок в длину с места	Прыжок в высоту с места	Наклон ниже уровня скамейки	Статическое Равновесие	Сила рук (кисти), кг	
			сек	сек	сек	см	Правая рука	Левая рука	См	см	см	сек	Правая рука	Левая рука
1	Мирон А.	Рез.	2.4	8.0	11.0	450	10	8.0	138	34	5	58	15	13
		Ур.	С	С	С	В	С	С	В	В	С	С	В	В
2	Сережа В.	Рез.	3.5	9.3	11.7	360	7,5	5.0	120	35	5	40	15	10
		Ур.	Н	Н	С	В	С	С	С	В	С	С	В	С
3	Матвей Д.	Рез.	3.1	8.0	13.0	430	11.0	5.5	120	34	4	35	10	8
		Ур.	Н	С	Н	В	С	С	С	В	С	Н	С	С
4	Аня И.	Рез.	2.5	8.2	11.0	340	9.0	4.5	110	34	9	50	14	10
		Ур.	С	С	С	В	С	С	С	В	В	Н	В	С
5	Александр К.	Рез.	3.4	8.0	11.2	450	12	11.0	145	36	6	54	14	10
		Ур.	Н	С	С	В	С	С	В	В	В	С	В	С
6	Никита М.	Рез.	2.4	8.0	11.7	400	11	7	130	38	3	50	14	14
		Ур.	С	С	С	В	С	С	В	В	С	С	В	В
7	Тимур П.	Рез.	3.2	8.0	10.3	390	8	6,3	142	29	6	54	15	14
		Ур.	Н	С	С	В	С	С	В	В	В	С	В	В
8	Маша С.	Рез.	3.4	9.1	12.4	240	9.0	7.0	105	35	5	35	10	8
		Ур.	Н	Н	Н	С	В	С	С	В	С	Н	С	С
9	Николай Т.	Рез.	3.4	8.0	13.0	350	11	7,6	120	36	4	35	15	10
		Ур.	Н	С	Н	С	С	С	С	В	С	Н	В	С
10	Ярослав Х.	Рез.	3.4	8.0	13.1	350	8	8	130	33	4	65	15	14
		Ур.	Н	С	Н	С	С	С	С	В	С	Н	В	В
11	Виктор Ю.	Рез.	3.4	7.9	11.2	410	10	9.0	142	34	9	59	15	10
		Ур.	Н	С	С	В	С	С	В	В	В	С	В	С
12	Ева Я.	Рез.	3.5	8.5	12.1	290	7	9.0	135	37	5	35	10	8
		Ур.	Н	С	С	С	С	С	В	В	В	Н	В	С

Условные обозначения: В – высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень