

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Психолого-педагогическое сопровождение детей с проблемами в развитии

(направленность (профиль))

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ ПОСРЕДСТВОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ**

Студент

Е.В. Перфилова

(И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

Научный

А.Ю. Козлова

(И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

руководитель

Руководитель программы д.п.н., профессор О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

« ____ » _____ 2018г.

Допустить к защите

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

« ____ » _____ 2018г.

Тольятти 2018

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы развития координационных способностей детей с общим недоразвитием речи.....	10
1.1 Особенности физического развития детей с общим недоразвитием речи	10
1.2 Проблема развития координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.....	17
1.3 Оздоровительная аэробика как средство развития координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.....	22
Выводы по первой главе.....	34
Глава 2. Экспериментальная работа по развитию координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи средствами оздоровительной аэробики.....	34
2.1 Методика исследования координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.....	34
2.2 Анализ результатов исследования координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.....	41
2.3 Организация и содержание работы по развитию координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.....	50
2.4 Определение эффективности развития координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи средствами оздоровительной аэробики	65
Выводы по второй главе.....	72
Заключение.....	75
Список используемой литературы.....	78
Приложения.....	84

Введение

Исследование выбранной темы осуществляется нами с 2016 г. с бакалаврской работы (Е.В. Иванова), поэтому некоторые элементы методологического аппарата, теоретические выводы и методика экспериментальной работы повторяются из бакалаврской работы. В данной магистерской диссертации мы углубили теоретические изыскания по проблеме развитие координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи, а также расширили экспериментальную работу.

«В условиях реформирования системы образования к дошкольному образованию предъявляются серьезные требования, связанные с организацией образовательного процесса, при которой должны комплексно решаться оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Подготовка к освоению основной образовательной программы начального общего образования требует от детей значительных психофизиологических усилий, в связи с этим особую актуальность приобретают вопросы повышения общей физической готовности и развития основных физических качеств у детей 6-7» [28] лет, что определяет актуальность исследования на социально-педагогическом уровне.

Тем не менее, в последнее время в России отмечается снижение здоровья детей, ухудшается качество их физического развития, психофизическое состояние. По статистике неонатологов, в последнее время только 5% детей рождаются совершенно здоровыми, а у 95% отмечаются органические патологии головного мозга различной степени тяжести. Все чаще отмечаются случаи речевых нарушений у детей старшего дошкольного возраста, которые наиболее ярко проявляются в 5-7 лет.

Речь принимает участие как в развитии целенаправленного поведения, так и психических процессов: внимания, памяти, мышления, воображения. Для детей с нарушениями в развитии речи, свойственны общая соматическая ослабленность, двигательная сфера отстает в развитии, особенно в

координации движений, наблюдается отставание в развитии мелкой моторики, дозированные движения выполняются неуверенно, снижены ловкость и скорость в выполнении заданий (Е.М. Мастюкова, 1987; Т.Е. Филичева, Г.В. Чиркина, 1991; И.Ю. Горская, 2000).

Чем младше ребёнок, тем раньше должно происходить устранение существующих недостатков в физическом развитии. Успешное развитие личности ребенка во многом зависит от своевременно решенных задач физического воспитания в дошкольной образовательной организации.

Каждый ребенок в дошкольном возрасте должен пройти все жизненно необходимые этапы физического развития и достигнуть определенного уровня созревания всех систем организма к началу школьного периода.

Весьма обширны педагогические исследования, которые ведутся в настоящее время в области физического развития детей с речевыми нарушениями. Широко предлагают применять методики с упором на использование различных средств и методов адаптивной физической культуры (Е.Я. Михайлова, 2003), логоритмической гимнастики, психогимнастики, пальчиковой гимнастики, (Е.Н. Прописнова, 2003), упражнений художественной гимнастики (В.А. Первеева, 2003), упражнений на уменьшенной опоре для развития статического и динамического равновесия (В.И. Лях, Л.П. Матвеев, 1996), коррекционно-развивающей физической культуры (М.А. Якубович, О.В. Преснова, 2006).

На сегодняшний день очень высок интерес многих специалистов физической культуры в дошкольном образовании к применению средств оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

На наш взгляд, использование средств оздоровительной аэробики является рациональным, так как это новое явление в двигательной деятельности детей, сочетающее музыкальное сопровождение и физические упражнения. Используются не только самостоятельные упражнения, но и

аэробные комплексы для дошкольников (В.В. Матов, 1985, Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002).

Физиологическое значение понятия «аэробика» определяется аэробными процессами образования энергии за счет присутствия кислорода во время выполнения упражнений поточного или циклического характера. Общеразвивающие и танцевальные упражнения, объединенные в последовательно выполняемый комплекс, также способствуют активной работе сердечнососудистой и дыхательной систем и таким образом совершенствуют аэробные механизмы обменных процессов.

Оздоровительная аэробика – это направление массовой физической культуры, при которой регулируется нагрузка. Многие специалисты различных групп активно занимаются разработкой разных программ, в которых сочетаются упражнения танца и музыки для широкой массы занимающихся. Для оздоровительной аэробики характерно присутствие аэробной части занятия, во время которой необходимо на нужном уровне поддерживать работу сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем.

Основой бытовых, двигательных навыков и умений дошкольников являются координационные способности, поэтому развивать их у детей с речевыми нарушениями важно и необходимо. На сегодняшний день изменения в развитии координационных способностей под воздействием занятий оздоровительной аэробикой у дошкольников данной категории основательно не изучены, что определяет актуальность темы исследования на научно-теоретическом уровне.

Наблюдается **противоречие** между потребностью в повышении эффективности оздоровительной направленности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях и отсутствием методики развития координационных способностей средствами аэробики, учитывающей возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, имеющих отклонения в развитии речи. В связи с этим разработка

эффективных средств развития координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи является весьма актуальной.

На основании выявленного противоречия сформулирована **проблема исследования:** каковы возможности оздоровительной аэробики в развитии координационных способностей у детей 6-7 с общим недоразвитием речи?

Цель исследования: разработать, теоретически обосновать и экспериментально апробировать методику совершенствования координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи посредством оздоровительной аэробики.

Объектом исследования является процесс развития координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

Предмет исследования: оздоровительная аэробика как средство развития координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

Гипотеза исследования базируется на следующих предположениях:

– развитие координационных способностей оказывает положительное влияние на физическое состояние детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи и позволяет улучшить процесс коррекции речи;

– совершенствование координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи возможно при использовании средств оздоровительной аэробики.

Задачи исследования.

1. Изучить состояние проблемы по развитию координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

2. Выявить особенности развития координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность методики развития координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи средствами оздоровительной аэробики.

Теоретическая основа исследования:

– основы коррекционной педагогики (О.В. Правдина, 1969; Т.А. Власова, М.С. Певзнер, 1973; У.В. Ульенкова, 1990; Е.М. Мастюкова, 1992);

– концепция развития и совершенствования координационных способностей (Н.А. Берштейн, 1947; И.И. Сулейманов, 1988; В.И. Лях, 1989; А.А. Любинская, 1989; Н.Ю. Горская, 2000);

– теория и методика оздоровительных видов гимнастики (аэробики) (В.В. Матов, 1985; В.Ю. Гончаров, М.Г. Лейкин, И.К. Петров, 1987; Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002; Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2002).

Экспериментальная база исследования. ГБОУ СОШ №10 СПДС «Ягодка» г.о. Жигулевск.

Основные этапы исследования. В осуществлении исследования можно выделить три этапа.

I этап – поисково-аналитический (2016–2017 гг.). Выявление проблемы исследования, уточнение объекта, предмета, цели, задач, понятийного аппарата; составление диагностических заданий для проведения исследования; анализ методической литературы с целью выявления степени научной разработки исследуемой проблемы; исследование уровня сформированности координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

II этап – экспериментальный (2017–2018 гг.). Разработка и апробирование методики развития координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи посредством оздоровительной аэробики.

III этап – аналитико-обобщающий (2018 г.). Обработка, анализ и интерпретация результативных данных эксперимента, проведенного с детьми, уточнение основных выводов, обобщение, систематизирование и оформление материалов магистерской диссертации.

Научная новизна исследования состоит:

- в разработке методики, способствующей развитию координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи;
- в экспериментальном подтверждении эффективности использования средств оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученный материал дополняет раздел «Теории и методики адаптивного физического воспитания дошкольников», связанный с разработкой и обоснованием методики развития координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

Практическая значимость заключается в том, что материалы исследования могут использоваться в коррекционно-развивающей работе с детьми 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

Достоверность результатов обеспечена проведением исследования с опорой на теоретические положения специальной психологии и педагогики, выбором методов исследования, адекватных целям и задачам, комплексной методикой исследования, количественным и качественным их анализом, обработкой результатов эксперимента методами математической статистики.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Итоги и некоторые аспекты формирующей части исследования презентовались в рамках научно-методических семинаров, были отражены в отчетах по научно-исследовательской работе в процессе обучения, представлялись в докладах в рамках выступления на секции кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология» на ежегодной научно-практической конференции «Студенческие дни науки ТГУ» (г. Тольятти 2017, 2018 гг.)

Результаты диссертационного исследования были отражены в трех публикациях.

Основные положения, выносимые на защиту.

1. Выявленные особенности физического состояния у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи требуют использования эффективных средств, способствующих повышению уровня развития координационных способностей.

2. Применение разработанной методики, направленной на развитие координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи посредством оздоровительной аэробики, способствует повышению уровня физического состояния детей с общим недоразвитием речи.

Глава 1. Теоретические основы развития координационных способностей детей с общим недоразвитием речи

1.1 Особенности физического развития детей с общим недоразвитием речи

В условиях модернизации и реформирования системы образования деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольной образовательной организации (далее – ДОО) не утратила своей остроты, а наоборот стала еще более актуальной.

Требования к образовательным программам и к их материальному обеспечению повышается, меняется контингент воспитанников ДОО: все больше появляется детей «здоровых условно» или «группы риска». Руководствуясь требованиям инклюзивного образования, в общеобразовательных группах детских садов все чаще появляются дети с речевыми нарушениями и другими патологиями, которых называют детьми с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому многие специалисты разных областей науки стараются если не устранить, то значительно уменьшить имеющиеся недостатки и их последствия. В связи с этим к обучению и воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), в частности с речевыми нарушениями, требуется особый подход. Перед физическим воспитанием встают задачи, которые без изменений его основной стратегии, приобретают несколько другие направления. Физические упражнения становятся как условием общего развития для детей, имеющих нарушения речи, так и могут быть основным из эффективных средств, способствующих устранению нарушений в их двигательной сфере.

Физическое воспитание дошкольников с общим недоразвитием речи (далее – ОНР) в детском саду ведется согласно программе ДОО. В «организовано-образовательной деятельности по физическому воспитанию важно осуществлять постоянный контроль физического состояния детей.

Дети с речными нарушениями, обычно, имеют II-III группы здоровья. Многие из них имеют противопоказания, которые важно учитывать на занятиях по физическому воспитанию» [18].

Поскольку двигательной функцией является совместная работа множества мозговых звеньев функциональной единой системы, дисфункция или нарушение любого из них приводит к изменению в функционировании целой системы. Нарушения бывают различного характера, так как каждое звено отвечает за определенные действия в работе целой системы, зависящие от степени дисфункции. Из-за несформированности динамических характеристик двигательной активности происходят трудности в переключении с одного движения на другое вызывает. «Во время выполнения двигательных заданий отмечаются сильное напряжение мышц, сложности регуляции тонуса мышечного аппарата и скрытые гиперкинезы.

Всем детям с ОНР свойственна общая моторная неловкость» [26]. У большинства детей отмечается плохая координация, они неловкие во время ходьбы, бега, неуклюже двигаются под музыку. Основные движения у данной категории детей недостаточно сформированы, часто не организована двигательная память, внимание у них снижено, двигателью быстро истощаются. «При отсутствии выраженных неврологических нарушений отмечается слабая регуляция произвольной деятельности, эмоционально-волевой сферы и трудности в овладении письмом. Ряд авторов, таких как Р.Е. Левина, 1961; Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина, 2004; А.В. Ястребова, 1997, отмечают во время наблюдения за детьми с ОНР недостаточные устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения. Также отмечается снижение вербальной памяти при относительно сохранной смысловой, логической памяти, страдает продуктивности запоминания. Дети с речевыми нарушениями очень быстро забывают сложные инструкции, последовательность заданий и их элементы». Они малоактивны, в общении испытывают определенные трудности, не проявляют инициативы. «Наличие патологий в речи ведет к нарушению

деятельности общения, процесс межличностного взаимодействия детей затруднён, наблюдаются проблемы в их развитие и обучение (Т.Н. Волковская, Г.Х. Юсупова, 2004). Детям данной категории характерны специфические особенности личности, такие как: заниженная самооценка, тревожность и агрессивность в разной степени выраженности, коммуникативные нарушения» [18]. О.А. Слинько (1992) отмечает, что одной из главных причин неблагоприятных отношений со сверстниками может являться несформированность средств общения.

Снижение потребности в общении, «неумение общаться (нарушение диалогической и монологической речи), особенности поведения (отсутствие интереса в контактах, нежелание ориентироваться в ситуации общения, негативизм) – все это следствие особенностей речевого развития детей с нарушениями речи (трудности морфологического, синтаксического, логико-синтаксического и композиционного характера), выявленное Г.В. Чиркиной (2003) в сочетании с нарушениями коммуникативной функции» [17].

Следовательно, взаимоотношения ребенка с окружающим миром, формирование его самосознания и самооценки напрямую зависят от нарушений речи.

Исходя из практики, специалисты отмечаю запоздалое внимание родителей на развитие речи ребенка. Задержка в речевом развитие негативно сказывается на интеллектуальном развитии ребенка: познавательный процесс затрудняется, процесс общения нарушается. В решении проблемы помогает развитие двигательной активности ребенка и мелкой моторики рук. Движения развиваются при участии речи. Исследователь речи детей М.М. Кольцова пишет: «Движения пальцев рук исторически, в ходе развития человечества, оказались тесно связанными с речевой функцией. Первой формой общения первобытных людей были жесты; развитие функций руки и речи у людей шло параллельно. Примерно таков же ход развития речи ребенка. Сначала развиваются тонкие движения пальцев рук, затем появляется артикуляция слогов; все последующее совершенствование

речевых реакций стоит в прямой зависимости от степени тренировки движений пальцев» [33]. «Есть все основания рассматривать кисть руки как орган речи – такой же, как артикуляционный аппарат. С этой точки зрения проекция руки есть еще одна речевая зона мозга» [34].

Связь речи и моторики исследователями всегда отмечалась особо.

Ещё «Гиляровский В.А. (1932) говорил о том, что отставание в развитие речи может быть причиной общего недоразвития моторики. Взаимосвязь и параллельность речевого и общемоторного онтогенеза отмечал» Дресвянников В.И. (1972), подчеркивая, что моторика и экспрессивная речь у ребенка находятся в тесной взаимосвязи [26]. А.В. Запорожец (1990) доказал во время исследований произвольных движений, что на формирование произвольных движений у человека важное влияние оказывает речь. Можно сделать вывод о том, что взаимосвязь речи и моторики способствует развитию необходимых качеств движений органов артикуляционного аппарата за счет развития подобных свойств общей моторики (Л.О. Бадалян, 1998).

По данным ряда авторов (М.М. Кольцова, Е.И. Исенина, А.В. Антакова-Фомина, 1986) детям с ОНР, с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы, характеризующаяся плохой координацией сложных движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, они нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Им трудно выполнять такие движения, как перекачивание мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Также наблюдается недостаточный самоконтроль при выполнении заданий. Недостаточная координация движений отмечается во

всех видах моторики – общей, мимической, мелкой и артикуляторной. Отставание в развитии двигательной сферы выражается в трудностях выполнения движения по словесной и особенно многоступенчатой инструкциями (может нарушаться последовательность, опускаться одна из составных частей серии, отсутствовать самоконтроль при выполнении задания [17]. Характерным является развитие мимической моторики: страдает «точность и полнота выполнения движений, при сохранных произвольных движениях наблюдается появление содружественных движений при попытке выполнить произвольные движения (участие мышц лба, щеки или губ при подмигивании одним глазом). Присутствуют отставания в развитие мелкой моторики рук, отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, затруднена координация движений при расстегивании и застегивании пуговиц, завязывании и развязывании шнурков. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе. Имеются нарушения артикуляционной моторики, которые проявляются в наличие содружественных движений, неполноте и неточности в работе мышц и органов артикуляционного аппарата. Нарушение артикуляторной моторики проявляются в виде легких парезов, тремора, насильственных движений отдельных мышц языка.

Развитие речи в онтогенезе тесно связано с развитием тонкой ручной моторики, особенно в сензитивный период развития речи. Развитие ручной моторики, как показывают исследования М.М. Кольцовой (1973), оказывает стимулирующее влияние на развитие речи. Обусловлено это анатомо-физиологической близостью речевых зон коры головного мозга и зон, которые регулируют движения руки» [26].

«Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей, имеющих речевые расстройства.

Для детей с общим недоразвитием речи автоматизацию движений

необходимо проводить с речевым сопровождением, то есть при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

У детей данной категории изменен тонус, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо в [17] работе. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнением ребенком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических групп дошкольных учреждений (Н.Л. Литош, 2002).

Дыхательным упражнениям в курсе коррекции необходимо уделять особое внимание. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это, возможно, обеспечить только путем увеличения количества дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с общим недоразвитием речи, при выполнении даже сравнительно легких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию их нужно специально учить. Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое значение, так как наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, то есть работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом (А.Г. Сухарев 1991; Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина 2003).

Особое значение в коррекции детей с речевыми нарушениями занимает ритмика. Ритмика имеет те же закономерности и методику проведения, которые характерны для обычной гимнастики. Основной структурной единицей является композиция, т.е. слитное по технике выполнения и непрерывное по содержанию двигательное упражнение. Комплекс составляет 10-12 минут. Каждая композиция в свою очередь должна состоять из четырех

частей, представленных разными по направленности воздействия движениями (Л.Д. Глазырина, 2000).

Помощь детям с нарушением речи состоит из организации комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление нервной системы. Поэтому на занятиях должен создаваться положительный эмоциональный фон, речь педагога должна быть спокойной, плавной, «певучей». Целенаправленно должны создаваться ситуации, помогающие детям почувствовать себя ловкими и сильными.

Освоению каждого упражнения способствует музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей, часто или ускорен, или, наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм.

Важным средством физического воспитания детей являются подвижные игры. Для детей с общим недоразвитием речи необходимо, чтобы эти игры сочетались с текущей логопедической работой и являлись стимулирующим дополнительным коррекционным средством, способствующим психомоторной и речевой коррекции.

Выявленные психомоторные особенности у детей с общим недоразвитием речи позволяют делать вывод о том, что рассматривать данную категорию детей необходимо с позиции целостного подхода (выявление речевой и неречевой симптоматики, учет соотношения и характера связей этих компонентов структуры дефекта).

В этой связи занятия физическими упражнениями должны способствовать коррекции не только психомоторного, но речевого, эмоционального и общего психического развития» [18].

1.2 Проблема развития координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи

На сегодняшний день педагогами и психологами дошкольных образовательных организаций отмечается недостаточный уровень психологической и физической «готовности детей к обучению в школе. Обращает на себя внимание тот факт, что общая оценка интеллектуального развития ребенка в большинстве случаев может и не выходить за пределы средненормативных возрастных показателей. Однако в ходе специальных исследований (дефектологического, нейропсихологического)» [14] достаточно часто выявляются признаки одной или другой степени общего недоразвития речи (В.В. Лебединский, 2003; В.И. Лубовский, 1989; Н.Н. Матвеева, 2004; В.Д. Менделевич, 2001).

Нарушение функции речи – это расстройство деятельности речи, которое препятствует полноценному общению и взаимодействию в социуме, оказывает влияние на всестороннее развитие личности ребенка. «Нарушения речи, ограниченность речевого общения могут отрицательно влиять на» развитие личности ребёнка, «вызывать психические наслоения, специфические особенности эмоционально-волевой сферы, способствовать развитию отрицательных качеств характера (застенчивости, нерешительности, замкнутости, негативизма, чувства неполноценности)» [26]. Известно, что у детей, из-за хорошей пластичности мозга, может быть в благоприятных условиях среды скомпенсирован органический дефект, полученный ранее (Н.П. Вайзман, 1984; И.П. Павлов, 1951; Б.Д. Эльконин, 2001).

Многие учёные в своих исследованиях показывают взаимосвязь общей и речевой моторики. Отмечается, что развитие речи напрямую зависит от двигательной активности ребенка, прежде всего от формирования координационных способностей, особенно мелкой моторики (Л.С. Выготский, 1982; И.Ю. Горская, 2000; П.С. Дворкин, 2002;

Н.В. Карпова, 1997).

Как будут функционировать физиологические системы организма напрямую зависит от «качества двигательной активности, следовательно, тесно связано с развитием координационных способностей. Координационные способности – это важный элемент нашей ежедневной и спортивной жизни. Если координационные способности недостаточно развиты у детей, формируются неверные элементы движений жизненно важных и необходимых для человека, которые он использует в разнообразной деятельности – беге, лазанье, метании, прыжках. Умение правильно координировать свои движения – верный показатель того, что ребенок сумеет правильно выполнять все движения, которые ему предложат. Насколько правильно выполняются упражнения, зависит и степень нагрузки на какую-либо часть тела, и точность исполнения, и в целом развитие всего организма» [19].

«Проблемой развития координационных способностей у детей занимались и занимаются многие научные и практические работники: кандидат педагогических наук В.И.Лях; аспирант научно-исследовательского института возрастной физиологии детей и подростков Н. Панфилова; профессор РГПУ им. А.Н. Герцена В.А. Булкин; отечественный психофизиолог Н.А. Бернштейн; кандидат биологических наук, мл. научный сотрудник факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова А.В. Курганский; доктор педагогических наук, заведующая кафедрой анатомии, физиологии и гигиены человека УГПУ им. Ульянова, основатель научной школы «Развитие и совершенствование двигательных координационных качеств у детей разного возраста» Л.Д. Назаренко» [17]. «Координация – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio* – взаимоупорядочение» [7].

«Понятие «координационные способности» выделяется из общего и

менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно требованиям меняющихся условий.

Дошкольный возраст – это тот возраст, в котором происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретаются знания, умения и навыки выполнения упражнений на координацию. Этот возрастной этап называют «золотым возрастом», подразумевая темп развития координационных способностей» [11].

Хорошо развитая координация помогает сделать движения ребенка ловкими и уверенными. Формирование координации – процесс длительный, так как в нем задействованы мышечный и вестибулярный аппараты и органы зрения.

Для развитых координационных способностей характерны слаженные телодвижения и взаимное согласованное действие процессов торможения и возбуждения, происходящие в коре головного мозга.

При слабом развитии координации у детей развиваются неправильные двигательные умения необходимые человеку в повседневной жизни и в спорте, например, приведёт к развитию умения бегать на полусогнутых ногах, не используя энергичное отталкивание, и вызовет трудности при овладении хорошей скоростью и координацией в движениях ног и рук.

«В теории управления движением человека основополагающие понятия – координации движений, определенная выдающимся русским нейро- и психофизиологом Н.А. Бернштейном как "преодоление лишних степеней свободы движущегося органа, другими словами, перевоплощение последнего в управляемую систему", и её высшая форма – ловкость, являющаяся интегральной качественной чертой. Ловкость рассматривается как системное

качество и её принято дифференцировать на отдельные координационные способности. В теории выделяется более 20 разных видов координационных способностей, которые можно делить на особые, специальные и общие, а также на сложные и элементарные, в зависимости от специфики их проявления в двигательных действиях. Дифференциация координации движений и ловкости на отдельные координационные способности позволяет целенаправленно осуществлять процесс их развития в согласовании с предполагаемой двигательной деятельностью тренирующегося.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени, включают в себя:» [3].

«а) ориентировку в пространстве;

б) точность восприятия и исполнения движения по временным пространственным и силовым параметрам;

в) равновесие в статике» и динамике.

Координация – это способность быстро овладевать новыми движениями, перестраиваться в соответствие с внезапно меняющейся обстановкой, умение согласовывать движения различных частей тела.

Координационные способности «представляют собой способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи. Координационная сложность двигательных действий рассматривается как одна из составляющих качества ловкости. В то же время для эффективного решения двигательной задачи необходимы точные действия – еще одна составляющая качества ловкости» [4]. Показателем координации может служить и время, затраченное на выполнение задания.

Для того чтобы стимулировать у детей ловкость, необходимо постоянно варьировать упражнения, так как при постоянном выполнении хорошо знакомых движений координация у детей не развивается.

Координационные способности сочетаются и с умением сохранять устойчивость положение тела в различных движениях и позах. «При этом не

следует стремиться принимать неподвижные положения, а напротив, более полезны намеренные потери равновесия с последующим возвращением в устойчивое положение» [4].

«В основе важных двигательных навыков и умений дошкольников лежат координационные способности, поэтому уровень их развития имеет особое значение у детей с речевой патологией» [26].

Исследования ведущих ученых и специалистов позволили «показать, что коррекция недостатков двигательной сферы может быть эффективной при условии мобилизации всех компенсаторных возможностей детей с нарушением речевой функции» [17]. При этом, данный вопрос недостаточно детально разработан, и ряд обстоятельств совершенно очевидно указывают на необходимость его углубленного исследования. Одним из важнейшего факта является то, что и методы, и средства по обучению физическим упражнениям, которые используются в дошкольных организациях, не могут быть полноценно применяться в системе обучения дошкольников с речевой патологией.

«Наблюдается противоречие между потребностью в повышении эффективного оздоровительного физического воспитания в дошкольных образовательных организациях и отсутствием дифференцированной методики развития координационных способностей, учитывающей возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, имеющих отклонения в развитии речи. В связи с этим разработка эффективных средств и методов развития координационных способностей у дошкольников старшего возраста является весьма актуальной» [17].

Научные исследования, проводимые в области физического развития детей с речевыми нарушениями достаточно разнообразны и сочетаются с изучением разных видов такого использования средств и методов адаптивной физической культуры (Е.Я. Михайлова, 2003), пальцевой гимнастики, логоритмики, психогимнастики (Е.Н. Прописнова, 2003), упражнений из арсенала художественной гимнастики (В.А. Первеева, 2003), упражнений на

неустойчивой опоре для развития статического и динамического равновесия (Л.П. Салтымакова, 2004), коррекционно-развивающей физической культуры (Е.Ю. Смирнова, 2005) [29].

«На сегодняшнее время недостаточно изучена динамика развития координационных способностей под воздействием занятий оздоровительной аэробикой у дошкольников 6-7 лет с общим недоразвитием речи» [48].

«И в настоящее время интерес специалистов физической культуры в области дошкольного образования к использованию средств оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания велик. На наш взгляд, этот путь является рациональным, так как оздоровительная аэробика вносит новизну и разнообразие в двигательную деятельность детей на основе сочетания физических упражнений и музыкального сопровождения. Предлагаются как отдельные упражнения, так и комплексы аэробики для детей дошкольного» [35] возраста (В.В. Матов, 1985; Т.С. Лисицкая, А.В. Сиднева, 2002).

1.3 Оздоровительная аэробика как средство развития координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи

Нарушение функций речи представляет собой отклонение, сказывающееся значительно на разных сторонах деятельности ребенка и его жизни. Речевые нарушения в «значительной степени зависят от расстройств психического развития. Для детей, с отклонениями в развитии речи, характерна слабая соматика, задержка двигательной сферы и, прежде всего, в координации движений, недоразвитие мелкой моторик. А также отмечаются пониженная ловкость и скорость выполнения заданий и неуверенность в выполнении дозированных движений» [48].

Доказано, что чем младше ребенок. Тем быстрее и эффективнее возможно устраняются двигательные нарушения и недостатки физического

развития. Чем успешнее решаются задачи физического воспитания в этот период, тем эффективнее развивается личности ребенка с отклонениями в развитии.

На наш взгляд, одним из вариантов решения проблемной ситуации является рациональное применение нетрадиционных средств физической активности, в частности оздоровительная аэробика.

При этом необходимо выделить следующие моменты в развитие аэробики, как специфического вида физических упражнений. К.К. Купер поставил аэробные танцы на ряду с циклическими видами в число самых эффективных оздоровительных упражнений.

Умело подбирая и модифицируя упражнения, можно вовлечь в работу любую группу мышц, заставить ее действовать разнообразно, чередуя напряжение и расслабление, сокращение и растяжку.

В разных видах детской аэробики решаются свои задачи. Например:

- звероаэробика – то есть имитация движений животных;
- лого-аэробика – выполнение физических упражнений с одновременным произнесением звуков и четверостиший;
- степ-аэробика – упражнение с использованием степ-платформ;
- футбол-аэробика (для детей) – упражнения с использованием мяча футбола и др.

Влияние занятий детской аэробикой на организм ребенка разнообразны и имеют большой оздоровительный эффект: укрепление опорно-двигательного аппарата, силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, формирование правильной осанки, развития и укрепления всех основных мышечных групп, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов, совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляция, улучшение физических способностей (координация движений, силы, выносливости, скорости), формирование двигательных важных для жизни умений и

навыков, повышение заинтересованности к физкультурным занятиям и спорту. Танцевальная направленность упражнений и музыкальное сопровождение способствует развитию культуры движений, выразительности, пластичности, грациозности, ритмичности, музыкальности. [13, с.26]

«Аэробика» – это слово применимое к разным видам двигательной активности, которые имеют оздоровительную направленность. Термин «аэробный» переводится как – «живущий в воздухе» или «использующий кислород». Данные «упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспорт кислорода.

Аэробика – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой» [36]. Поскольку аэробика основана на выполнении физических упражнений под музыку, на двигательную деятельность детей она оказывает положительное влияние, делая ООД разнообразной, интересной и вносит элемент новизны. Использование оздоровительной аэробики благоприятствует ускорению

процесса развития двигательных качеств и коррекции речевых функций в физическом воспитании детей 6-7 лет с ОНР.

«По уровню воздействия на организм дошкольников все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от построения движений) можно распределить на две значительные группы: упражнения ациклического и циклического характера. Циклические упражнения – это подобные двигательные акты, в которых долгое время неизменно воспроизводится один и тот же окончанный двигательный цикл. К ним относятся бег, плавание, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах» [19, с.69].

«В ациклических упражнениях строение движений не обладает стереотипным циклом и модифицируется в ходе их исполнения. К ним можно отнести силовые и гимнастические упражнения, метания, прыжки, подвижные и спортивные игры.

Ациклические упражнения показывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, впоследствии чего, усиливается работа мышц, скорость реакции, подвижность и гибкость в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К типам с лучшим применением ациклических упражнений нужно причислить степ – аэробику → [28] как одно из направлений оздоровительной аэробики.

Степ-аэробика – это новое современное направление оздоровительной аэробики. Она интересна, эффективна и популярна в организации двигательной активности детей.

Степ-аэробика – это система физических и танцевальных упражнений с использованием степ-платформы, музыкального и словесного сопровождения, игровых этюдов, подвижных игр, тематических релаксационных комплексов и упражнений, направленных на развитие звукопроизношения и речевого дыхания, связанных единой лексической темой.

Занятия степ-аэробикой развивают общую выносливость организма,

благоприятно влияют на сердце, сосуды, в особенности на сосуды головного мозга, развивают дыхательную систему, способствуют формированию правильного речевого дыхания и просодики у детей с нарушением речи, укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка, развивают гибкость и пластику движений, формируют навык правильной осанки, развивают мышечную систему через упражнения на степ-платформах.

Степ-аэробика оказывает психологический эффект: помогает улучшить настроение, создает ощущение комфорта, помогает ощутить душевное спокойствие в целом, поднимает самооценку и развивает самоанализ. Занятия степ-аэробикой увеличивают общую двигательную активность, что положительно влияет на суставы и профилактику у хрупкости костей.

Занятия степ-аэробикой содействуют развитию у ребенка чувство ритма, укреплению всех групп мышц, выравниванию осанки, снятию закомплексованности.

«Особенность степ-аэробики заключается в том, что частота движений и напряженность проведения упражнений совмещается с ритмом мелодичного аккомпанемента. В степ-аэробике применяется комплекс разнообразных средств, выражающих воздействие на организм дошкольников. Так, комплекс прыжковых и беговых упражнений воздействуют по преимуществу на сердечно-сосудистую систему; приседания и наклоны – воздействуют на двигательный аппарат, виды расслабления и самовнушения – на центральную нервную систему. Упражнения в партере формируют мышечную силу и подвижность в суставах, беговые комплексы – стойкость, танцевальные – гибкость и так далее» [28].

«В зависимости от предпочтения используемых средств занятия степ-аэробикой смогут носить по преимуществу танцевальный, психорегулирующий, атлетический или смешанный характер. Характер

энергообеспечения, уровень увеличения функций кровообращения и дыхания имеют зависимость от типа упражнений. Комплекс упражнений партерного характера (в положении сидя, лежа) проявляет более постоянное воздействие на систему кровообращения. ЧСС не превышает 130 уд./мин., т.е. не выходит за границы аэробной зоны. Следовательно, работа в партере носит по преимуществу аэробный характер.

В серии упражнений, осуществляемых в положении стоя, упражнения для верхних конечностей тоже вызывают увеличение ЧСС до 130 уд./мин.,» «танцевальные – до 150, а глобальные (глубокие приседания, наклоны) – до 160 уд./мин. Более результативное воздействие на организм показывают серии прыжковых и беговых упражнений.

На физкультурных ОД оздоровительного направления предпочтение серий упражнений и темпа движений обязано выполняться следующим образом, чтобы занятие имело по существу аэробный характер (с ростом ЧСС до 130–150 уд./мин.). Тогда помимо совершенствования функций опорно-двигательного аппарата (увеличения подвижности в суставах, силы мышц, гибкости) вероятно и увеличение степени всеобщей стойкости, но в существенно меньшей степени, чем при проведении циклических упражнений [24, с.75].

Основная роль в этом относится к циклическим упражнениям, которые обеспечивают формирование аэробных потенциалов и сплошной выносливости у дошкольников.

Аэробика – это комплекс физических упражнений, энергичность которых реализуется за счет употребления кислорода. К аэробным причисляют только циклические упражнения, в которых принимает участие не менее 2/3 мышечной массы.»

Достижение эффекта обеспечивает продолжительность выполнения «аэробных упражнений должна быть около 20-30 минут. Собственно, для циклических упражнений, обращенных на формирование общей стойкости, свойственны основные морфофункциональные видоизменения систем

дыхания и кровообращения. Отличия некоторых типов циклических упражнений, объединенные с особенностями строения двигательного действия и техникой его исполнения, не обладают принципиальным смыслом для достижения оздоровительного и профилактического эффекта» [28].

Занятия аэробикой на стечах можно превратить в увлекательную сказку, где дети становятся персонажами.

Такие занятия вызывают у дошкольников положительные эмоции, доставляют удовольствие. Для их проведения необходимо, чтобы у каждого ребенка был «персональный снаряд – стеч».

Стеч представляет собой невысокую ступеньку. Это – многофункциональное оборудование, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач, уникальны по своему воздействию на организм школьника и вызывают особый интерес.

«Занятия стеч-аэробикой непременно должны сопровождаться энергичной, размеренной музыкой, которая формирует у дошкольников отличное расположение духа» [28]. Можно заниматься стеч-аэробикой в разных вариантах:

- ОДД оздоровительно-тренирующего вида с детьми 6-7 лет, продолжительностью около 25–35 мин.;
- как часть образовательной деятельности (продолжительность около 10–15 мин.);
- в виде утренней гимнастики, что способствует повышению её оздоровительного эффекта;
- в показательных выступлениях, на спортивных праздниках;
- в виде стеч-игры или игры-эстафеты.

Стеч-аэробика обеспечивает положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на целый день. Эти занятия хороши для стимуляции деятельности речевых центров, что представляет собой систему физических упражнений для коррекции речи. Сюда относятся и элементы логоритмики. Это движения, которые сочетаются с речевым сопровождением (звук,

словом, фразой, стихами и т.д.); они способствуют развитию речедвигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению. При выполнении этих упражнений в игровой форме дети ритмично, красиво и без напряжения двигаются.

При проведении подвижных игр на степ-платформах с детьми с ОНР важно, чтобы эта работа велась в сочетании с текущей работой учителя-логопеда и являлась стимулирующим коррекционным дополнением, способствующим психомоторной и речевой коррекции.

«Большое влияние подвижные игры оказывают на развитие координационных способностей, а также на нервнопсихическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры дети реагируют движением на одни сигналы и удерживаются от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций, совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха» [23, с.4].

«Знакомо, что дошкольный возраст является важнейшим в создании основы физического и психического здоровья. Поскольку собственно до 7 лет ребенок усваивает немалый путь развития, не воспроизводимый на протяжении дальнейшей жизни. Собственно, в данный период идёт усиленное созревание органов и установление функциональных систем организма, формируются важнейшие черты личности, вырабатывается характер, отношение к себе и окружающим. Важно на данном возрастном этапе сформировать у дошкольников базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осмысленную необходимость в регулярных занятиях физической культурой и спортом» [28].

«Существенной формой формирования двигательной активности дошкольников в ДОО являются физкультурные занятия. С целью» [28] повышения интереса детей к двигательной деятельности активные «педагоги

различных ДОО, отступив от ряда укрепившихся стереотипов, действуют инновационно, свободно используя нетрадиционное оборудование. Одним из таких является степ-платформа – оборудование для занятия физкультурой, используемое в степ-аэробике» [28].

Область применения степа разнообразна: «это и самостоятельная двигательная деятельность дошкольников, и индивидуальная работа, и» [28] главная – ООД по физическому воспитанию.

«На физкультурных ОД степ-платформа применяется на каждом этапе. В водной части дошкольники обходят скамейки (бегают или ходят змейкой).

В общеразвивающих упражнениях, которые осуществляются в виде степ-аэробики и в разнообразных отправных положениях на степе (стоя, лёжа, сидя), что формирует чувство равновесия, координации и содействует формированию ориентировки в пространстве.

В главной части: это различные упражнения на формирование выносливости, ловкости, силы, в том числе с различными инструментами.

В эстафетах и подвижных играх» [28].

Для решения коррекционных задач «в работе с детьми с ОНР, в процесс выполнения общеразвивающих упражнений на степах, основных движений, подвижных игр детям необходимо предлагать задания для закрепления» [22]. «Также необходимо включать задания для активизации звуков на основе хорошо знакомых стихов, песенок, потешек, подобранных с учетом сюжета занятия, рабочей программой. Освоению каждого упражнения способствуют стихотворные строчки, к которым приучать ребенка выполнять задания в определенном ритме, координируя движения и речь. Для детей с речевыми расстройствами этот прием особенно важен, так как индивидуальный внутренний ритм детей часто ускорен, или, наоборот, замедлен» [9].

Необходимо правильное выполнение упражнений в сочетании с дыхательной гимнастикой и речевым материалом на тренировке по степ-аэробике.

Дыхательную гимнастику возможно «выполнять стоя на степе, или за степом. Для дошкольников с ОНР характерны различные несовершенства речевого дыхания: слабый вдох и выдох, неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха, неравномерный, толчкообразный выдох и др. поэтому регулярные дыхательные упражнения для детей полезны не только как общеоздоровительное средство, но и как одно из условий формирования правильной, красивой речи» [18].

При проведении тренировок по степ-аэробике, необходимо «обращать внимание на технику безопасности при большой физической нагрузке для» [28] «детей 6-7 лет, её разделении с учётом их здоровья, степени физической подготовки. Так, наиболее трудные упражнения нужно чередовать с легкими» [24, с.59].

«Техника степ-аэробики полагает неизменное поддержание верной осанки. Оттого и весьма важно напомнить дошкольникам о необходимости сохранять правильное положение тела в процессе выполнения всех движений.

Для поддержания верного расположения тела в период проведения степ-аэробики нужно:

- сохранять плечи развёрнутыми, грудь должна выступать вперёд, ягодицы должны быть напряжёнными, колени должны быть расслабленными;
- необходимо не допускать перенапряжения в коленных суставах;
- нужно не допускать большого прогиба спины;
- необходимо не допускать наклона вперёд от бедра, наклоняться нужно всем телом;
- необходимо соблюдать при подъёме или опускании со степ-платформы безопасный метод;
- нужно стоять лицом к степ-платформе, при этом подниматься, работая ногами, но не в коем случае, не спиной;
- необходимо держать степ-платформу ближе к телу при её переносе»

[28].

Существуют определенные правила в технике выполнения шагов при проведении «степ-тренировки:

- необходимо при выполнении совершать шаги в центр степ-платформы;

- нужно поставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме на степ, а, при спуске, устанавливать ногу с носка на пятку, прежде чем сделать последующий шаг;

- необходимо при спуске со степ-платформы, остаться стоять на довольно близком к ней расстоянии, нельзя отступать больше, чем на длину ступни от степ-платформы;

- нельзя начинать занятие с дошкольниками по работе с руками, пока» [28] «дети не усвоят безусловно движения ногами;

- нельзя опускаться и подниматься со степ-платформы, если стоишь к ней спиной;

- нужно делать шаг с легкостью, при этом нельзя ударять по степ-платформе ногой» [28].

«Для детей с нарушением речи необходимо составлять комплексы физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление нервной системы. Поэтому на занятиях должен создаваться положительный эмоциональный фон». «Значительная часть степ-тренировки выражается в словесной команде. Словесная команда» [28] дается четко и кратко, «при этом необходимо, чтобы речь педагога была спокойная, певучая, плавная. Важно создавать целенаправленно такие ситуации, которые помогут детям поверить в свои силы, ощутить свои ловкость и силу» [19].

Музыка важна и необходима «для мотивации детей к занятиям. Она задает темп и скорость движений,» [28] приучает ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения.

Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности может способствовать настройке организма ребенка на определенный темп

работы, повысить работоспособность, отдалить наступление утомления, ускорить протекание восстановительных процессов, в зависимости от задач занятия возбудить или успокоить, снять нервное напряжение. Физические упражнения, выполняемые под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают большой оздоровительный эффект. После занятий степ-аэробикой у «детей улучшается настроение и взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности» [28].

Необходимо отбирать такие музыкальный материал, который способствовал бы решению сразу нескольких разных задач. «Яркая художественная музыка, под которую двигаются дети, развивает вкус, музыкальные способности, воспитывает эстетические потребности. Быстрая смена разнообразных двигательных упражнений тренирует внимание, подвижность нервных процессов, координацию движений. Музыкальный образ и характер исполнения движений развивают фантазию и творческое воображение» [9]. Композиционное перестроение позволяет развивать у детей умение хорошо ориентироваться в пространстве.

Таким образом, в процессе исполнения одной композиции в течение двух-трех минут у детей развиваются разнообразные умения и способности, а также формируются важнейшие качества личности. Поэтому педагогу важно не делать замечаний вслух, а наоборот подбадривать детей. Педагогу необходимо подбирать доступный для исполнения детьми материал, который бы соответствовал их возрасту и индивидуальным особенностям. Как известно, с удовольствием исполняется то, что хорошо получается, а когда материал достаточно сложный, дети исполняют его неохотно.

В «ДОО занятия по физическому развитию с использованием степ-платформы возможно вводить в программу развлечений и праздников. Это увеличивает заинтересованность дошкольников физическими упражнениями и порождает у детей позитивный эмоциональный отклик.

Выступления со степ-аэробикой на торжественных мероприятиях

показывают родителям достижения дошкольников и имеют высокую эмоционально-положительную окраску.

Вывод по первой главе

Анализ данных психолого-педагогической литературы показал, что развитие» [28] координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи «является одной из важнейших задач в системе физкультурно-оздоровительной работы в условиях ДОО» [28].

Применение оздоровительной аэробики с детьми с ОНР способствует развитию координационных способностей, двигательных операций, умений выполнять движения по словесной инструкции, инициативности в движениях, словесному сопровождению движений, речевому развитию, речевому дыханию и т.д.

«При этом проблема поиска методов и средств, способствующих развитию» [28] у детей 6-7 лет с ОНР двигательной координации средствами оздоровительной-аэробики является изученной недостаточно.

Для достижения поставленной цели мы наметили два способа развития координационных способностей у детей 6-7 лет с ОНР.

Во-первых, развитие координационных способностей посредством оздоровительной аэробики с использованием упражнений на степ-платформе. На протяжении дошкольного возраста, изо дня в день детьми приобретаются новые двигательные умения и навыки. Установлено, если у детей старшего дошкольного возраста отсутствуют новые двигательные ощущения, то наблюдается снижение интереса к физическим упражнениям и занятиям спортом. Таким образом, важно включать элементы новизны в двигательную деятельность детей.

Во-вторых, необходимые условия для успешного развития и совершенствования координационных способностей создаются благодаря использованию степ-аэробики на физкультурных занятиях.

Глава 2. Экспериментальная работа по развитию координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи средствами оздоровительной аэробики

2.1 Методика исследования координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи

С целью выявления уровня развития координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи применялось диагностирование в начале педагогического эксперимента. Была использована серия диагностических заданий. Диагностика включала в себя следующие диагностические задания.

«Опираясь на исследования Н.А. Ноткиной, М.А. Руновой мы выделили показатели развития у детей 6-7 лет координационных способностей, а также осуществили отбор и разработку диагностических заданий (таблица 1).

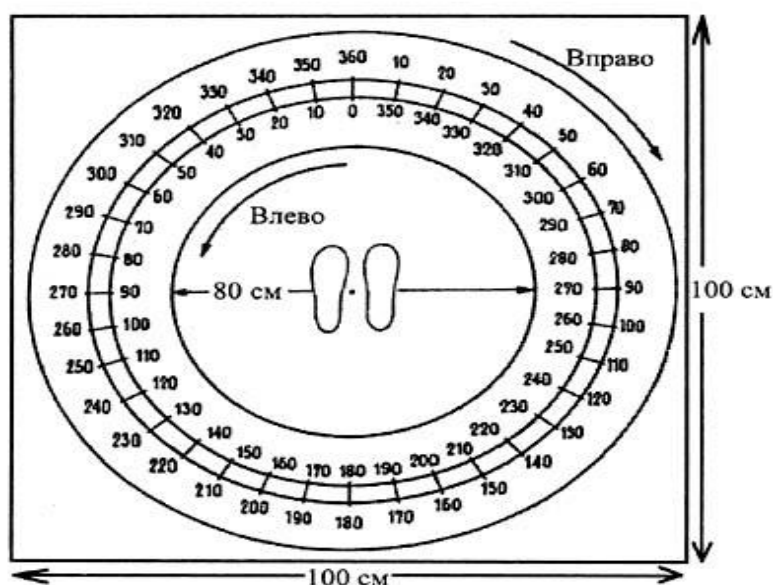
Таблица 1 – Диагностическая карта констатирующего эксперимента

Показатели	Диагностические задания
– наличие координации в пространстве	Диагностическое задание 1. «Прыжки с вращением» (автор В. Староста)»
«– наличие координации во времени	Диагностическое задание 2. «Балансирование на гимнастической скамейке» (автор Н.А. Ноткина) Диагностическое задание 3. «Стойка на одной ноге» (автор М.А. Рунова)» [28]
– выявление координационных возможностей детей	Диагностическое задание 4. «Отбивание мяча от пола»
– выявление координационных возможностей детей	Диагностическое задание 5. «Подбрасывание и ловля мяча»

Диагностическая методика 1. «Прыжки с вращением» (автор В. Староста).

Цель методики: определение уровня развития координации в пространстве у ребенка.

«Материал: измерения проводятся с помощью координациометра, т.е. измерителя координации. Координациометр состоит из деревянной платформы размером 1 м^2 , в которую вписан круг диаметром 80 см. Этот круг для облегчения проведения исследования окрашен в черный цвет. В середине круга намечены его центр и контуры ступней. На окружности круга нанесено градусноугловое деление» [28].



«Рисунок 1 – Координациометр

Процедура проведения диагностической пробы.

Основное требование – это выполнение максимального количества оборотов.

Ведущей (основной) идеей предлагаемого метода является принцип «печатания» (отпечатывания) ступней на координациометре достигнутой величины максимального оборота с точность до 1^0 . Чем больше оборот, исполненный исследуемым во время прыжка, тем более высок уровень его двигательной координации.

Ребенок становится в центр круга. После полуприседа выполняется быстрый вертикальный прыжок вверх толчком двух ног с приземлением на две ноги с максимальным вращением влево.»

Ребенок «повторяет задание 3 раза. Для статической обработки из трех повторений отбирается только лучший результат.

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл) – поворот до 180^0 .

Средний уровень (2 балла) – поворот от 180^0 до 360^0 .

Высокий уровень (3 балла) – поворот более 360^0 »

Интерпретация результатов. Результаты диагностических исследований фиксируются в специальный протокол, в котором напротив фамилии ребенка фиксируются показатели В первые столбцы заносятся количественные показатели (в градусах), во вторые – общий уровень в баллах (от 1 до 3 баллов). Для оценки степени развития координации используются три уровня: низкий, средний и высокий.

Диагностическая методика 2. «Балансирование на гимнастической скамейке» (автор Н.А. Ноткина).

Цель методики: определение уровня развития координации во времени у детей.

Материал: гимнастическая скамья шириной 10 см, секундомер, лист, ручка.

Процедура проведения диагностической пробы:

Ребенок должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки четыре поворота (влево и вправо), не падая. Поворот закончен, когда испытуемый вернется в исходное положение. Результат – время выполнения четырех поворотов (с точностью до 0,1 секунд).

Общие указания и замечания. После объяснения, демонстрации и опробования, ребенок выполняет задание. Если он потерял равновесие (соскочил со скамейки), то дается одна штрафная секунда. Прикосание к земле более трех раз – упражнение необходимо повторить.

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл) – задание выполняется за 21,0 с. и дольше.

Средний уровень (2 балла) – задание выполняется за 18,5 с.

Высокий уровень (3 балла) – задание выполняется за 14,0 с. и меньше».

Интерпретация результатов. В специальный протокол фиксируют результаты диагностического исследования: показатели отмечают напротив фамилии ребенка. В первые столбцы заносятся количественные показатели (в секундах), во вторые – общий уровень в баллах (от 1 до 3 баллов). Для оценки степени развития координации используются три уровня: низкий, средний и высокий.

Диагностическая методика 3. «Стойка на одной ноге» (автор М.А. Рунова)

Цель методики: определение у детей уровня развития «координации во времени».

Материал: секундомер, лист, ручка.

Процедура проведения диагностической пробы.

По команде «можно» испытуемый становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу, чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на поясе, глаза закрыты. Результат – время, выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда учащийся становится на одну ногу, выключается – при отрыве пол стопы учащимся и при касании второй ногой пола, то есть при потере равновесия; при выполнении теста учащимся необходима страховка.

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл) – для мальчиков – 27 с. и ниже; для девочек – 25 с. и ниже.

Средний уровень (2 балла) – для мальчиков – 28-37 с.; для девочек – 26-31 с.

Высокий уровень (3 балла) – для мальчиков – 38 с. и выше; для девочек – 32 с. и выше.»

Интерпретация результатов. Результаты диагностического исследования отмечают в специальном протоколе, в котором напротив

фамилии ребенка фиксируются показатели. В первые столбцы заносятся количественные показатели (в секундах). во вторые – общий уровень в баллах (от 1 до 3 баллов). Для оценки степени развития координации используются три уровня: низкий, средний и высокий.

Диагностическая методика 4. Тест на определение координации в движении «Отбивание мяча от пола» (автор М.А. Рунова).

Цель: определить уровень развития координации движения, устойчивости позы, скорости реакции.

Материал: мяч диаметром 20 см.

Процедура проведения диагностического задания:

Ребенку нужно отбить мяч от пола, не сходя с места.

Критерии оценки результатов.

Количественный показатель: количество ударов.

Качественные показатели:

1) Ребенок занимает и.п.: постановка ног на ширине плеч, взгляд перед собой.

2) Ребенок выполняет хват мяча – руки перед грудью, локти направлены в стороны, слегка опущены вниз.

3) Ребенок отбивает мяча перед собой.

4) Ребенок ловит мяч у груди согнутыми в локтях руками.

Низкий уровень (1 балл) – правильное выполнение по двум качественным показателям: мальчики – 11 раз и меньше; девочки – 10 раз и меньше.

Средний уровень (2 балла) – правильное выполнение по трём качественным показателям: мальчики – 12-19 раз; девочки – 9-19 раз.

Высокий уровень (3 балла) – правильное выполнение по всем качественным показателям: мальчик и девочки – 20 раз и больше.

Интерпретация результатов. Результаты диагностического исследования фиксируют в специальный протокол, в котором напротив фамилии ребенка фиксируются показатели. В первые столбцы заносятся

количественные показатели (количество раз отбитого от пола мяча). во вторые – общий уровень в баллах (от 1 до 3 баллов). Для оценки степени развития координации используются три уровня: низкий, средний и высокий.

Диагностическое задание 5. «Подбрасывание и ловля мяча» (автор М.А. Рунова).

Цель: определить уровень развития координационных возможностей ребенка.

Материал: Мяч диаметром 20 см, лист, ручка.

Процедура проведения диагностического задания:

Исследование проводится индивидуально с каждым ребенком. Ребенок занимает исходное положение: постановка ног – ширина плеч; мяч (диаметр – 20 см) подбрасывает вверх двумя руками наибольшее количество раз. Ребенку дается две попытки. В протокол заносится лучший результат.

Критерии оценки результатов.

Качественные показатели:

- 1) И.п.: постановка ног на ширине плеч, взгляд перед собой.
- 2) Ребенок выполняет хват мяча – руки перед грудью, локти направлены в стороны, слегка опущены вниз.
- 3) Бросать мяч вверх перед собой.
- 4) Ловить мяч у груди согнутыми в локтях руками.

Низкий уровень (1 балл) – правильное выполнение по двум качественным показателям: выполнение – 26 раз и меньше.

Средний уровень (2 балла) – правильное выполнение по трем качественным показателям: выполнение 27-39 раз.

Высокий уровень (3 балла) – правильное выполнение по всем качественным показателям: выполнение – 40 раз и больше.

Интерпретация результатов. Результаты диагностического задания фиксируется в специальный протокол, в котором напротив фамилии ребенка фиксируются показатели. В первые столбцы заносятся количественные показатели (количество раз подброшенного и пойманного мяча), во вторые –

общий уровень в баллах (от 1 до 3 баллов). Для оценки степени развития координации используются три уровня: низкий, средний и высокий.

2.2 Анализ результатов исследования координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи

Проанализировав теоретические основы развития координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи посредством оздоровительной аэробики, а именно степ-аэробики и подобрав диагностические задания мы начали экспериментальную работу.

Констатирующий эксперимент был построен в II этапа.

Цель I этапа эксперимента – это выявление уровня развития координационных способностей у детей 6-7 лет с ОНР и нормой.

Цель II этапа констатирующего эксперимента – это анализ работы инструктора физической культуры по развитию у детей 6-7 лет с ОНР координационных способностей в дошкольной образовательной организации.

Эксперимент проводился на базе ГБОУ СОШ №10 СПДС «Ягодка» г.о. Жигулевск. В эксперименте приняли участие 20 детей 6-7 лет. Первая группа – контрольная (10 человек) и вторая – экспериментальная (10 человек) – дети с общим недоразвитием речи III уровня. В результате анализа состояния здоровья детей-логопатов нами было выявлено, что у большинства детей II группа здоровья – 13 детей (65%). III группу здоровья имеют 7 детей (35%). Кроме ОНР III уровня, у воспитанников отмечены такие диагнозы как дизартрия (14 детей – 70%), ППП ЦНС (11 детей – 55%), моторная алалия (2 ребенка – 10%), гипердинамический синдром (2 ребенка – 10%), гиперактивность с дефицитом внимания (2 ребенка – 10%) данные представлены в приложении (Приложение А).

Обратимся к данным, полученным в ходе проведения с детьми диагностических методик.

Диагностическое задание 1. «Прыжки с вращением» (автор В. Староста).

Цель методики: определение уровня развития координации в пространстве у ребенка.

По результатам данной диагностики в экспериментальной группе 6 детей (это 60% от числа всех испытуемых) показали низкий уровень развития координации в пространстве – Дима Б., Василиса З., Яна З., Диана К., Максим П. и Глеб Т.

Средний уровень отмечен у 3 детей (30%) – Роман А., Софья М. и Рома Р.

С высоким уровнем выявлен 1 ребенок (10%) – это Арина Щ. Она единственная из детей выполнила прыжок с результатом более 360°.

У детей контрольной группы результаты диагностики таковы: с низким уровнем развития координации в пространстве было зарегистрировано 5 детей (это 50% от числа всех обследованных детей) – Даша А., Вадим В., Саша Г., Варя З., Лёня П.

Отмечен средний уровень у 4 детей (40%) – Паша Г., Настя И., Полина К. и Кирилл С.

С высоким уровнем так же отмечен 1 ребенок (10%) – Алина Т. Она, как и Арина Щ. из экспериментальной группы, выполнила прыжок с результатом более 360°.

Количественные результаты диагностической методики представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количественные результаты диагностической методики 1

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	6 (60%)	3 (30%)	1 (10%)
КГ	5 (50%)	4 (40%)	1 (10%)

Диагностическая методика 2. «Балансирование на гимнастической скамейке» (автор Н.А. Ноткина).

Цель методики: определение уровня развития координации во времени у детей.

Результаты данной методики в экспериментальной группе таковы:

- 5 детей с низким уровнем (50% от числа всех испытуемых) – это Дима Б., Василиса З., Диана К., Рома Р. и Глеб Т.;
- средний уровень выявлен у 3 детей (30%) – Максим П., Яна З., Роман А.;
- с высоким уровнем были отмечены 2 ребенка (20%) – Софья М. и Арина Щ.

5 детей (50%) были неспособны выполнить задание более 3-4 раз, не могли устоять на скамейке и спрыгивали с нее, 4 ребенка (40%) – путались в движениях (неверно выполняли повороты в стороны), что говорит о сниженном уровне координационных способностей в циклических локомоциях.

В контрольной группе низкий уровень наблюдался у 2 детей, что составляет 20% от числа всех обследованных детей – Даша А., Кирилл С. Эти дети на выполнение задания затратили более 25 секунд.

Средний уровень выявлен у 6 детей (60%) – Вадим В., Саша Г., Полина К., Паша Г., Варя З., Лёня П. Время выполнения задания этими детьми составило от 18 до 20 секунд.

Высокий уровень показали 2 ребенка (20%) – это Алина Т., Настя И. Эти дети выполнили задание меньше, чем за 14 секунд.

Количественные результаты диагностической методики представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Количественные результаты диагностической методики 2

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	5 (50%)	3 (30%)	2 (20%)
КГ	2 (20%)	6 (60%)	2 (20%)

Диагностическая методика 3. «Стойка на одной ноге» (автор М.А. Рунова)

Цель методики: определение у детей уровня развития координации во времени.

Рассмотрим результаты диагностического задания в группе экспериментальной:

– у 6 детей (60% от числа всех детей, принявших участие в данном обследовании) выявлен низкий уровень – Дима Б., Яна З., Диана К., Рома А., Максим П. и Глеб Т.;

– со средним уровнем отмечается 3 детей (30%). – Арина Щ., Василиса З., Софья М.;

– с высоким уровнем был отмечен 1 ребенок (10%) – Роман А.

9 испытуемых (90%) из экспериментальной группы при выполнении данного задания испытывали трудности. 7 детей (70%) даже с открытыми глазами не смогли принять правильное исходное положение. Другие дети покачивались при сохранении исходного положения тела.

У 6 детей (60%) проявилась неспособность выполнить старт сразу после сигнала, часто положение рук было неверным, не могли удержать их на поясе, что также указывает нам на низкий уровень координационных способностей в циклических локомоциях.

В контрольной группе с низким уровнем было отмечено 5 детей, что составляет 50% от числа всех обследованных детей – Даша А., Кирилл С., Саша Г., Варя З., Лёня П.

Средний уровень выявлен у 3 детей (30%) – Вадим В., Полина К., Паша Г.

Высокий уровень показали 2 дошкольника (20%) – Настя И., Алина Т.

Результаты диагностики представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Количественные результаты диагностической методики 3

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	6 (60%)	3 (30%)	1 (10%)
КГ	5 (50%)	3 (30%)	2 (20%)

Диагностическая методика 4. Тест на определение координации в движении «Отбивание мяча от пола» (автор М.А. Рунова).

Цель: определить уровень развития координации движения, устойчивости позы, скорости реакции.

Обратимся к результатам проведения данной методики в экспериментальной группе:

– 6 детей отмечено с низким уровнем, что составляет 60% от числа всех испытуемых, это – Дима Б., Яна З., Диана К., Максим П., Василиса З. и Глеб Т. У детей отмечалась вялость движений рук либо сильное напряжение, мяч постоянно падал. Дети бегали за ним, тратили на это много времени, демонстрируя слабый результат.

– средний уровень выявлен у 2 детей (20%) – Софья М., Арина Щ. Дети хорошо выполняли задание, но уходили часто с места и двигались за мячом вперед или в стороны.

– высокий уровень показали 2 дошкольника (20%) – Рома Р. и Рома А. Дети правильно и четко выполняли задание, с хорошо заданным темпом.

В контрольной группе низкий уровень был отмечен у 4 ребят, что составляет 40% от числа всех детей, принявших участие в обследовании – Даша А., Кирилл С., Варя З., Лёня П.

Средний уровень выявлен у 5 детей (50%) – Вадим В., Полина К., Саша Г., Настя И., Алина Т.

С высоким уровнем был зарегистрирован 1 ребенок (10%) – Паша Г. Этот воспитанник с заданием справился четко и уверенно.

Количественные результаты диагностической методики отражены в таблице 5.

Таблица 5 – Количественные результаты диагностической методики 4

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	6 (60%)	2 (20%)	2 (20%)
КГ	4 (40%)	5 (50%)	1 (10%)

Диагностическое задание 5. «Подбрасывание и ловля мяча» (автор М.А. Рунова).

Цель: определить уровень развития координационных возможностей ребенка.

Обратим внимание к результатам проведенного задания в экспериментальной группе:

– 5 детей имеют низкий уровень, это – Дима Б., Яна З., Рома А., Максим П., и Глеб Т.; для детей характерно было неточное выполнение задания, движения были зажаты, скованные, неуверенные, было отмечено напряжение в руках;

– средний уровень отмечен у 3 детей (30%) – Рома Р. и Василиса З., Диана К.; дети хорошо выполнили ловлю мяча, но наблюдалось частое смещение с места;

– высокий уровень показали 2 ребенка (20%) – Софья М., Арина Щ.; девочки выполнили задание полностью, правильно и уверенно.

В контрольной группе был зафиксирован низкий уровень у 4 детей, и это составило 40% от числа всех обследуемых. Среди этих детей – Даша А., Кирилл С., Варя З., Лёня П.

Средний уровень выявлен у 4 детей (40%) – Вадима В., Саши Г., Паши Г., Алины Т.

С высоким уровнем отмечено 2 детей (20%) – Настя И., Полина К.

Количественные результаты диагностической методики указаны в таблице 6.

Таблица 6 – Количественные результаты диагностической методики 5

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	5 (50%)	3 (30%)	2 (20%)
КГ	4 (40%)	4 (40%)	2 (20%)

Завершив выполнение всех диагностических заданий, нами были выделены уровни развития координационных способностей у детей 6-7 лет с речевыми нарушениями.

С низким уровнем отмечены были дети со следующими характеристиками: они повторяли несложные упражнения с легкостью, без затруднений вслед за инструктором по физической культуре, но в тоже время их движения были вялыми, скованными, зажатыми, отмечалась заторможенность действий, дети слабо реагировали на словесные указания инструктора по физической культуре, двигательная координация была недостаточна.

Среднему уровню свойственны свободные произвольные движения детей, отмечались легкостью, быстротой движений, дошкольники своевременно реагировали на словесные указания инструктора по физической культуре. И все же, этому уровню характерны слабая активность детей и частые ошибки в неустойчивости позы и ее сохранении.

Высокий уровень отмечался высокой двигательной активностью детей, наблюдалась хорошая координация в пространстве, во времени в динамике. Дети выполняли движения слажено, демонстрировали хорошую двигательную ориентацию, дети быстро и точно реагировали на словесные указания педагога.

Опираясь на результаты проведенного диагностического задания, все дети были распределены в зависимости от уровня развития координационных способностей (таблица 7).

Таблица 7 – Уровни развития координационных способностей у детей 6-7 лет с ОНР

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	6 (60%)	3 (30%)	1 (10%)
КГ	5 (50%)	3 (30%)	2 (20%)

Количественные результаты уровней развития координационных способностей у детей 6-7 лет с ОНР на констатирующем этапе эксперимента представлены нами в виде гистограммы (рисунок 2).

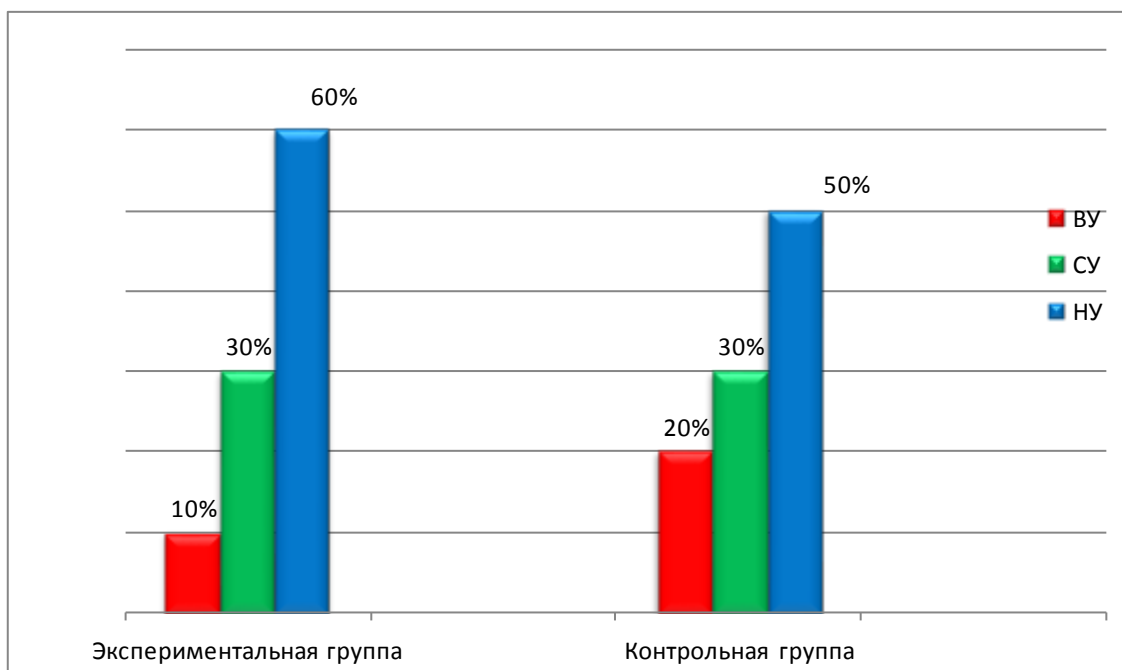


Рисунок 2 – Сравнение уровней развития координационных способностей у детей 6-7 с ОНР лет экспериментальной и контрольной групп

Таким образом, глядя на полученные результаты проделанной работы можно сделать следующий вывод: преобладает процентное соотношение низкого уровня развития координационных способностей у детей контрольной группы 5 детей (50%) и экспериментальной группы 6 детей (60%), эти дети с трудом выполнили практически все предложенные задания по диагностическим методикам обследования. Отмечен ряд нарушений движений – выполнение задания было начато после команды экспериментатора, дети с трудом приняли исходное положение в тестах «Стойка на одной ноге» и «Балансирование на гимнастической скамейке», «Прыжок с вращением».

У 3 детей из экспериментальной группы – 30 % и 3 детей из контрольной группы (30%) – зафиксирован средний уровень. Эти дети с радостью правильно выполняли предложенные задания, справлялись со всеми сложностями.

1 ребенок (10 %) из экспериментальной группы и 2 ребенка (20 %) из контрольной имеют высокий уровень по результатам исследования.

Далее мы перешли ко II этапу констатирующего эксперимента. Его цель – анализ работы инструктора физической культуры по развитию координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи в дошкольной образовательной организации.

В ДОО физическое воспитание строится согласно программе Н.Е. Вераксы «От рождения до школы». В рамках программы решаются оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, осуществление которых происходит педагогом в образовательной деятельности (на занятиях) и в совместной деятельности: в игровой деятельности, режимных моментах, во время досугов и развлечений, спортивных праздников, а также в самостоятельной деятельности дошкольников.

В процессе изучения планов инструктора по физической культуре за 2016–2017 гг. нами был сделан вывод о том, что специальная работа по развитию координационных способностей с детьми 6-7 лет с ОНР в дошкольной образовательной организации не велась.

Из документации педагогов и инструкторов по физической культуре в ДО выявлено, что с детьми 6-7 лет с ОНР во время занятий по физическому воспитанию не выполнялись специальные упражнения по развитию координации и не были использованы на практике упражнения на степ-платформе. Однако, и педагогами, и многими родителями отмечается проявление желания и большого интереса к выполнению разнообразных заданий на ограниченной опоре в процессе выполнения упражнений на ступеньках у детей 6-7 лет с речевыми нарушениями. В тоже время, педагоги ДОО отмечают отсутствие программ и методик, разработанных по степ-аэробике для детей дошкольного возраста с нарушениями речи.

Исходя из полученных нами данных по результатам констатирующей части эксперимента, нами сделан вывод о необходимости разработать и экспериментально обосновать эффективность методики развития

координационных способностей у детей 6-7 лет с ОНР средствами оздоровительной аэробики.

2.3 Организация и содержание работы по развитию координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи посредством оздоровительной аэробики

Целью формирующего этапа экспериментального исследования является разработка и экспериментальное апробирование комплексов степ-аэробики, способствующих развитию координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

Исходя из этого, определены следующие задачи по развитию координационных способностей:

- развитие умений согласовывать движения различных частей тела;
- развитие умений координировать движения не ведущей конечности;
- развитие умения соотносить движения по разным параметрам: временным, пространственным, скоростным, силовым.

Решение задач физического воспитания по развитию координационных способностей у дошкольников 6-7 лет на ОД ведет к тому, что дети:

- легко и активно, на более качественном уровне усваивают разные двигательные действия;
- успешно обогащают свой двигательный опыт, который в последствии помогает им успешно выполнять задания и усваивать более трудные двигательные умения в координационном отношении;
- приобретают такие умения, помогающие в дальнейшем экономично тратить свои энергетические ресурсы в процессе двигательной координации;
- испытывают удовлетворение и радостные чувства во время освоения и совершенствования новых и различных движений.

В физическом воспитании имеется огромный арсенал средств для развития координационных способностей.

Степ-аэробика – одно из таких средств в воспитании координации – это физические упражнения, которые имеют повышенную двигательную и координационную сложность при выполнении и являются новизной.

С учетом повышенного интереса детей к физкультурным ОД под музыку и увеличение роста количества детей, имеющих отклонения в здоровье, мы решили внедрить ОД по степ-аэробике в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОО с детьми 6-7 лет с общим недоразвитием речи, поскольку именно в этом возрасте важно формировать координационные способности. Занятия степ-аэробикой способны значительно обеспечить данную потребность в легкой и доступной форме для дошкольников.

Изучив авторские технологии Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной «Лечебно-профилактический танец Фитнес-Данс», Е.Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет», Е.В. Сулим «Детский фитнес», нами был разработан комплекс упражнений на степ-платформах.

При создании комплекса упражнений на степенях учитывались следующие общепринятые педагогические принципы:

принцип индивидуальности – осуществлялся контроль за дозировкой упражнений и общим состоянием ребенка;

принцип систематичности – осуществлялся тщательный подбор специальных упражнений и их последовательность проведения;

принцип длительности – подбор физических упражнений, которые способствуют восстановлению функциональных нарушений возможно при условии долгого и упорного повторения упражнений;

принцип умеренности – занятия проводятся продолжительностью 25-30 мин. и сочетаются с дробной физической нагрузкой;

принцип цикличности – физическая нагрузка чередуется с отдыхом, с расслабляющими упражнениями.

Для проведения ОД использовались степы – оборудование индивидуального пользования. Степ – это ступень высотой – 8 см, шириной – 25 см, длиной – 40 см. Поверхность степ-платформы нескользящая, с целью предотвращения от возможных травм.

Разработанный комплекс упражнений на степ-платформах разучивался и выполнялся с дошкольниками на протяжении шести месяцев, физические упражнения по мере их усвоения видоизменялись и усложнялись. ОД с использованием степ-аэробики проводили 2 раз в неделю в первой половине дня.

Во время выполнения комплекса выполнялся контроль «за частотой сердечных сокращений» [28], нагрузка «не превышала 150-160 уд./мин.» [28] упражнения распределялись с учетом дозировки физической нагрузки.

В начале, инструктором по физической культуре были поставлены задачи комплекса; затем тщательно подобраны упражнения, соответствующие по возрасту и физической подготовке детей. Было подобрано количество упражнений каждой части комплекса и количество их повторов. Инструктор по физической культуре распределила количество основных движений для разучивания и отработки упражнений комплекса; тщательно подобрала музыку к комплексу упражнений на степах, при этом внимательно учитывался темп выполнения движений.

Комплекс степ-аэробики был условно разделен и разучивался в три этапа.

I этап – подготовительный (2 ОД).

Во время проведения данного этапа – на 1 ОД инструктор по физической культуре создавал общее представление о движениях на степ-платформе, давал нужные сведения о характере и темпе музыки, о способах правильного выполнения упражнений. На 2 ОД данного этапа педагог

показал комплекс детям полностью под музыкальное сопровождение, акцентируя внимание детей на связь новых движений с ранее разученными.

Вначале детей познакомили с базовыми знаниями: подъем осуществляется на степ-платформу за счет работы ног, спина не участвует; постановку ступни на степ-платформу обязательно осуществлять полностью; спина всегда должна быть прямой; резкие движения не делать, не выполнять движения больше 1 минуты одной и той же ногой или рукой.

Надо отметить, что на первом этапе работы большинство детей чувствовали себя неуверенно. Дима Б., Глеб Т., Яна З. при подъеме на степ-платформу задевали носком ноги оборудование, тем самым теряли равновесие, выполняя упражнения. Диана К. на степ поднималась с осторожностью, все время направляя взгляд вниз на ноги, боясь оступиться или упасть.

Во время занятий степ-аэробикой соблюдался питьевой режим: за полчаса до ОД детям предлагали выпить воды, и на протяжении всей ОД дети выпивали небольшое количество воды между выполнениями упражнений (у каждого ребенка на ОД была своя бутылочка с водой).

II этап – основной (8 ОД).

Во время данного этап происходило осмысленное выполнение упражнений детьми и понимание взаимосвязи движений и музыки с учетом темпа, окраски.

Комплекс степ-аэробики включал 2 части: подготовительную и основную. «В подготовительной части происходило разогревание, организм подготавливался к основной физической нагрузке. Выполнение упражнений осуществлялось с небольшой амплитудой» [28].

Во время первой и второй ОД основного этапа у детей отмечались трудности при переключении с выполнения одного упражнения на другое. При выполнении упражнений «Выпады», «Крест», «Боковые шаги», Глеб Т. и Дима Б. отставали от остальных детей, путались в направлениях

выполнения конкретного упражнения, а когда старались «догнать» – упражнения получались неточными, смазанными.

Среди малоактивных воспитанников, не проявляющих инициативу отмечен Максим П. Все упражнения выполнял неохотно, выполнение задания не контролировал.

В конце комплекса степ-аэробики выполнялись в медленном темпе упражнения на расслабление и восстановление дыхания. У Арины Щ., Василисы З. и Ромы Р. часто отмечалось во время выполнения упражнений на расслабление задержка дыхания. А Глеб Т., выполняя даже сравнительно легкие упражнения, нередко сдерживал дыхание. Педагог внимательно следил за дыхательным режимом этих детей.

Во время выполнения упражнений инструктор по физической культуре постоянно наблюдала за тем, как дети выполняют движения, помогала и исправляла ошибки в выполнении индивидуально с каждым ребёнком.

На данном этапе были усвоены детьми базовые движения под музыкальное сопровождение, учитывая темп.

Во время знакомства с комплексом степ-аэробики соблюдались определенные требования: Педагог осуществлял показ всех движений правильно, зеркально, четко, не искажая ритма. В начале обучения Дима Б. реагировал слабо на словесные указания инструктора по физической культуре, отмечалась недостаточна двигательная координация. Разучивание простых упражнений выполнялись вместе с инструктором по физической культуре, сложных упражнений – происходило поэтапно. У Димы Б, как и у Геба Т. были отмечены нарушения в последовательности элементов движений, скорость и ловкость выполнения упражнений заметно снижены.

Софья М. и Арина Щ. напротив, все упражнения выполняли с легкостью, без затруднений повторяя за педагогом.

Расположение детей осуществлялось так, что инструктора по физической культуре видели все дети.

Если было необходимо, инструктор по физической культуре помогала и исправляла действия ребёнка, во избежание неверного выполнения и закрепления упражнений детьми. Часто помощь на данном этапе педагог оказывала Яне З., так как движения девочки были скованны, зажаты, отмечалась заторможенность действий

III этап – заключительный (2 ОД).

Во время этого этапа работа велась над совершенствованием упражнений, учитывая динамические оттенки музыки, отработкой выразительного выполнения движений. Разученный комплекс упражнений на степе дети выполняют сами, без помощи педагога. Хорошая двигательная активность наблюдалась у Арины Щ., Ромы А., Софьи М, и Романа Р. Эти дети все движения выполняли слаженно, быстро и с точностью реагировали на словесные указания педагога.

В начале эксперимента с детьми были разучены основные подходы к степ-платформе. Нами использовались уже знакомые детям строевые упражнения: построение в шеренгу спереди степа, ходьба вокруг степа расставленные в две линии, движение противходом, ходьба по диагонали, ходьба «змейкой» между степ-платформами, расставленные в два ряда или по кругу: «квадратом», «в шахматном порядке», «ромашкой».

Было отмечено, что занятия на степ-платформах у детей вызывали повышенный интерес. Использование музыкального сопровождения способствовало тому, что дети выполняли движения более качественно и организовано. Даже Максим П., у которого на начальном этапе отмечалось отсутствие интереса, под музыку выполнял задания и базовые шаги с удовольствием.

Во время данного этапа выполнялись общеразвивающие упражнения без предметов, а степ использовался вместо опоры или служил ориентиром. Главная задача при этом – создание «чувства платформы», т.е. сохранение равновесия. При выполнении ходьбы и бега с использованием степов неловкость проявлялась у Яны З., Димы Б., Глеба Т. Эти дети часто

наталкивались на степ-платформы, путались в нахождении своего индивидуального снаряда, при перестроениях часто пропускали его и проходили мимо, что свидетельствует о снижении внимания у детей с ОНР.

Также на II этапе нами были использованы танцевально-ритмические композиции: «Дорога к Солнцу», «Паровоз Букашка», направленные на развитие движений в заданном направлении, развитие чувства ритма, умение соотносить свои действия с музыкой и с действиями сверстников.

Дальше перед нами стояла задача по разучиванию основных базовых шагов. Во время проведения данной работы мы соотнесли детей по уровням развития координационных способностей.

На начальной стадии обучения вместо степ-платформ, нами использовались индивидуальные коврики, так как на них двигаться легче, чем на степенях, так как выполняя упражнения необходимо контролировать свои движения и хорошо ориентироваться.

Разучивая базу, мы использовали следующую методику обучения: в начале выполнение базовых шагов сочетали с речитативом (не больше двух шагов из базы использовалось в одном речитативе). У Димы Б. и Яны З. отмечался замедленный индивидуальный внутренний ритм, чем общий заданный. Эти дети отставали в выполнении упражнений, создавался эффект «ЭХО».

«Все шаги степ-аэробики делятся на основные – одна ведущая нога, и переменные –ведущая нога чередуется. Полный цикл основного шага – 2 – 4 счета, переменного – 4 – 8 счетов» [28].

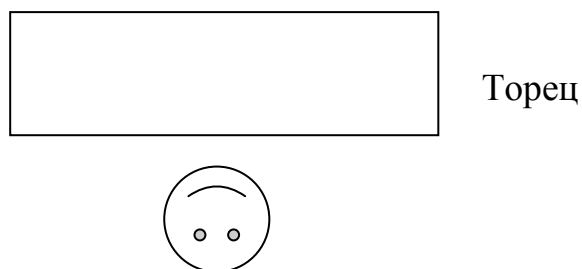


Рисунок 3 – Стороны степ-платформы: основное направление

Это основные исходные направления для выполнения шагов на степ-платформе. Стрелки обозначают направление ног во время стойки у платформы.

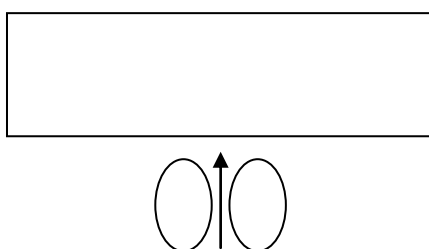


Рисунок 4 – Постановка ног при подходе к ступу
и.п. – перед степ-платформой

Это традиционное расположение занимающегося. Обычно освоение шагов степ-аэробики начинается именно из этого положения.

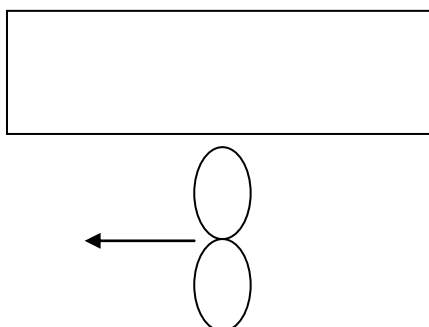


Рисунок 5 – Постановка ног при подходе к ступу
и.п. – боком к степ-платформе

Движения могут выполняться как с ближней к степ-платформе ноги, так и с дальней.

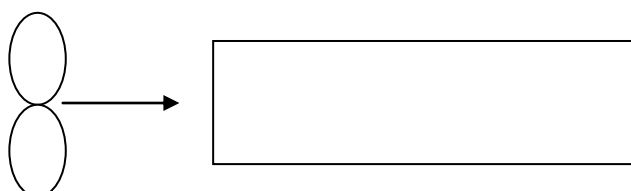


Рисунок 6 – Постановка ног при подходе к ступу
и.п. – лицом к торцу степ-платформы



Рисунок 7 – Постановка ног при подходе к ступу
и.п. – боком к торцу степ-платформы

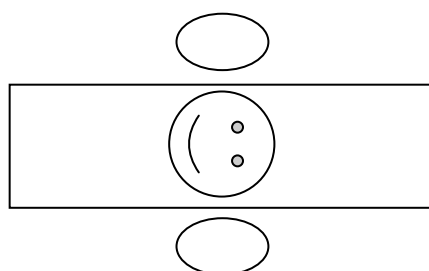


Рисунок 8 – Постановка ног при подходе к ступу
и.п. – стоя ноги врозь над платформой

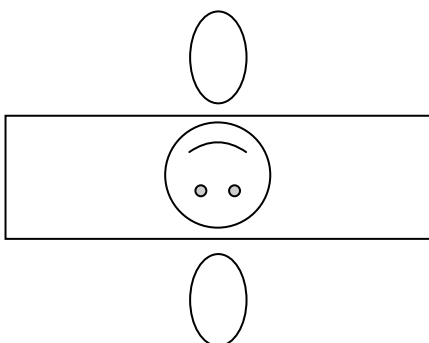


Рисунок 9 – Постановка ног при подходе к ступу
и.п. – стоя ноги врозь над платформой продольно

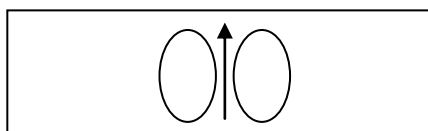


Рисунок 10 – Постановка ног при подходе к ступу
и.п. – стоя на степ-платформе

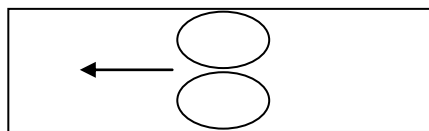


Рисунок 11 – Постановка ног при подходе к ступу
и.п. – стоя на степ-платформе боком

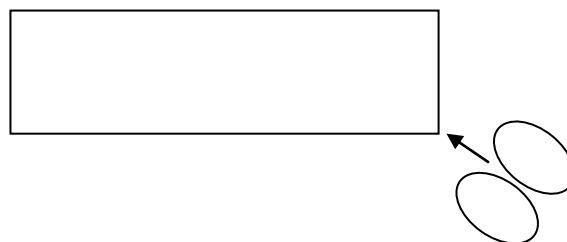


Рисунок 12 – Постановка ног при подходе к ступу
и.п. – стоя лицом к углу степ-платформы

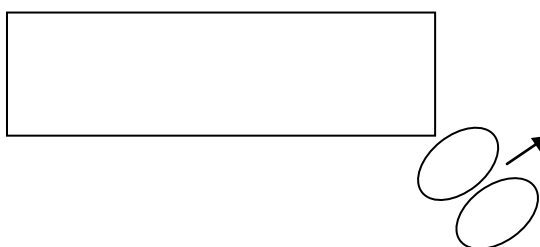


Рисунок 13 – Постановка ног при подходе к ступу
и.п. – стоя боком к углу степ-платформы

При проведении ОД по степ-аэробике использовались визуальные команды, такие как жесты, которые способствовали повышению качества ОД и моторной плотности.

Специальными движениями инструктор физической культуры уточняла количество повторов и направление движений. Использовалась и мимика – наклон головой, улыбка. Если необходимо выполнить подъем на степ – рука направлена ладонкой вверх; «рукой круг над головой и вперед ладонью показать направление – шаг вперед через платформу; вниз (спуститься с платформы) – рука вниз ладонкой; количество повторов –

показ количества пальцев вверх поднятой руки; шаг назад – руку согнуть в локте, пальцы руки сжаты в кулак, отведенный назад большой палец уточняет направление движения; вокруг – круговое движение указательным пальцем над головой; внимание» [28] – обе руки подняты вверх во внутрь ладошками. Дети с интересом следили за движением рук инструктора, старались правильно выполнить все задания.

Затем эти шаги выполнялись под легкую музыкальную композицию, такую как «Солнечный зайчик», «Краски лета» и использовались в несложных танцевально-ритмических композициях «Ай, зайка!» (под русскую народную музыку), «Что такое доброта» (под песню детского коллектива «Барбарики»), «Песенка Мамонтенка» (под песню из мультипликационного фильма) во время проведения утренней гимнастики.

«При составлении музыкальных фонограмм, учитывался пол и возраст занимающихся детей, во избежание неблагоприятного воздействия музыкального характера произведений на поведение занимающихся» [28] и технику выполнения движений. К программе музыкального сопровождения подходили внимательно, согласно с развернутым планом – конспектом ОД и с учетом лексической темы ОД. При составлении фонограммы учитывалось количество повторений упражнений, а также нарастания и спады интенсивности работы по плану ОД.

После освоения базовых шагов и закрепления их на степ - платформе, мы начали разучивать связки и блоки из этих шагов. На данном этапе мы применяли разные ритмические упражнения («Арабеск» «Кик», «Выпады», «Плие» и др.), а также разнообразные подвижные игры «Липкие пенечки», «Бездомный заяц», «Лисица и тушканчики» и др. Во время проведения подвижных игр у Дианы К., Глеба Т. мы отмечали недостаточную устойчивость внимания. Играя в игры «Липкие пенечки», «Пингвины на льдине» при смене водящего, Глеб никак не мог запомнить и отследить, кто из детей водящий в настоящий момент. В игре «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» Диана К. и Дима Б. с трудом выполняли стойку на

одной ногое, не могли сохранить устойчивое равновесие на степе и спрыгивали с него. Проводя игру «День, ночь, огонь, вода» мы заметили, что Яна З. и Глеб Т. с опозданием реагируют на смену сигнала. То есть эти дети испытывают трудности в переключении с одного движения на другое, что так же свойственно детям с общим недоразвитием речи

«Каждый комплекс ОД по степ-аэробике состоял из подготовительной, основной и заключительной части. В подготовительной части организм» «разогревали, подготавливая его к основной физической нагрузке» [28].

Универсальность и многофункциональность делают возможным применение степ-платформы в качестве гимнастического снаряда, опоры, ориентира, предмета или препятствия.

Используя степ-платформу в качестве предмета, дети могут осуществлять с ней различные действия: переставлять с места на место, друг другу передавать, выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений в руках со степом.

При выполнении строевых упражнений, круговых тренировок, а также в играх и эстафетах степ-платформу удобно использовать как ориентир.

Выполняя перешагивания, перепрыгивания, переползания через степ-платформу, она используется как препятствие.

В основной части все упражнения выполнялись на степ-платформе. При выполнении прыжков через степы трудности отмечались у Яны З. и Димы Б., они недостаточно энергично отталкивались, в результате прыжок получался неуверенным, без четкого приземления, с последующим продвижением вперед одной или двумя ногами. Иногда приземление приходилось на платформу, так как Яна испытывала страх перед прыжком. Выполняя ОВД на степ-платформах у Глеб Т. отмечалась быстрое двигательное истощение. Мальчик быстро утомлялся, что характерно для детей с общим недоразвитием речи.

Далее выполнялись разные упражнения на развитие координации,

выносливости, силы, ловкости, с применением атрибутики – гантельки, султанчики, ленточки; в подвижных играх, играх-эстафетах, танцевально-ритмических зарисовках.

Во время выполнения заданий использовались разные способы организации – поточный, фронтальный, групповой.

В заключительной части комплекса проводились упражнения на расслабление с использованием спокойной музыки, растяжка из разных исходных положений, дыхательные упражнения. В заключительной части также нами использовались уже разученные детьми танцевальные композиции, такие как «Есть на свете цветок», «Веселые пираты», «Большая Медведица», где изменение состояло в том, что упражнение выполнялось из другого исходного положения – сидя на степе, упор на колени. При этом эмоциональность детей во время выполнения этих упражнений не снизилась, а напротив – дети с большим удовольствием выполняли все упражнения.

Во время проведения ОД по степ-аэробике мы использовали разные методические приемы обучения движениям: показ, объяснение, наглядность, повторение, художественное слово, закрепление, воспитание инициативы и творчества; похвала, это вызывало у дошкольников желание неоднократно повторить движение, что положительно влияло на качество выполнения упражнений. При обучении детей упражнениям на степенях – нами использовался такой необходимый методический прием как, смена темпа исполнения упражнения, и зависело это от стадии усвоения упражнения.

При обучении детей со средним уровнем развития координации на занятиях использовался наглядный материал: геометрические фигуры, цветочки, закрепленные на поверхности платформы. Дети, при выполнении упражнений должны были непременно встать именно на этот ориентир. После освоения простых базовых шагов степ-аэробики, мы усложняли задачу – просили выполнить задание с закрытыми глазами только уже на индивидуальном коврике (Это Роман А., Софья М., Рома Р. и Арина Щ.).

Также с этими детьми выполнялись упражнения в разном темпе: медленном, среднем, быстром. Необходимо отметить, что детям особенно нравились яркие образные танцевально-ритмические композиции. Безусловно, для многих детей было сложно соответствовать заданному ритму и темпу (Яна З., Дима Б., Диана К., Глеб Т., Максим П), но именно упражнения под музыку вызывали у детей восторг и положительные эмоции, музыка способствовала правильно и быстро запомнить и выполнить эти упражнения.

Для закрепления координационных способностей нами был предложен детям танцевально-ритмический танец в парах на степях «Зарядка для друзей». Это разнообразило занятия, взаимодействуя друг с другом при выполнении упражнений в парах вызвало высокое проявление детских эмоций. Данный комплекс потребовал четкости и хорошей организованности группы детей. Мы учли подбор партнеров в соответствии с их ростом и подготовленностью.

Проводя ОД с детьми в экспериментальной группе по параллели велась работа с педагогами и родителями дошкольников.

Инструктором по «физической культуре была оказана помощь воспитателям по вопросам развития» [28] координационных способностей у детей 6-7 лет с ОНР в качестве семинара-практикума на тему «Развитие физических качеств посредством степ-аэробики у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи».

Были подобраны упражнения для проведения утренней гимнастики, физминуток, пробудки, игры для организации между занятиями, на прогулке (таблица 8).

Нами было обновлено и пополнено оборудование физкультурного уголка.

Были оформлены советы для родителей, с помощью которых родители могут организовать двигательную деятельность дошкольников в домашних условиях: «Волшебная ступенька», «Вместе с папой, вместе с мамой

поиграть хочу», «Координация: зачем она нужна?», «Степ-аэробика и координация».

Таблица 8 – План проведения упражнений с применением «степ-платформ

Утренняя гимнастика	ОД	Прогулка	Самостоятельная деятельность
Стоять на двух ногах на степ-платформе, закрыв глаза	Стоять на степ-платформе на двух ногах, осуществляя подъем на носки и опускаясь на всю стопу	С предметом, положенным на голову встать на степ-платформу, сойти степ-платформы	Стоять на степ-платформе на одной ноге (в чередовании правой, левой) считая до 3-5. Стоять на степ-платформе на одной ноге, вторая отведена назад
Напрыгивание на степ-платформу, спрыгивание со степа вперед	Напрыгивание на степ-платформу, спрыгивание за линию на расстоянии 30 – 40 см	Напрыгивание на степ-платформу и спрыгивание за отмеченную линию с поворотом кругом	
Ходьба между степ-платформами «змейкой»	Ходьба по» [28] степ-платформам	Ходьба перешагивая степ-платформы	Ходьба между степ-платформ с упором на ладони и стопы
Бег «змейкой» между степ-платформ	Прыжки через степ-платформы	Бег вокруг степ-платформ, по сигналу встать на степ	Бег между степ-платформ, по сигналу подняться на степ
«Бездомный заяц»	«Липкие пенечки»	«Займи свободный степ»	«Лисица и тушканчики»

К педсовету, по обсуждению вопросов развития физических качеств у воспитанников, посещающих «дошкольное учреждение, было подготовлено выступление по» [28] теме диссертационного исследования «Развитие координационных способностей у детей 6-7 лет с ОНР посредством оздоровительной аэробики».

Большинство сведений о развитии физических качеств, в том числе координационных способностей посредством степ-аэробики у детей 6-7 лет с

ОНР родители получили на родительском собрании. Одновременно были подготовлены и организованы в индивидуальном плане родительские консультации по результатам, которые получены были в ходе эксперимента. Проведение всех консультаций было зафиксировано, результат проделанной работы был представлен на совете педработников ДО.

2.4 Определение эффективности развития координационных способностей детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи средствами оздоровительной аэробики

С целью выявления эффективности проделанной работы по развитию координационных способностей у детей 6-7 лет с ОНР была проведена повторная диагностика на контрольном этапе эксперимента.

Целью данного этап является выявление динамики уровня развития координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

Были применены те же диагностические задания, которые использовались на этапе констатирующего эксперимента.

Рассмотрим подробно результаты диагностирования детей.

«Диагностическое задание 1. «Прыжки с вращением» (автор В. Староста).

Цель: определить уровни развития у ребенка координации в пространстве.

Материал, содержание и критерии оценки результатов представлены в констатирующем эксперименте» [28].

Обратим внимание к полученным результатам данного задания.

Низкий уровень развития в экспериментальной группе показал 1 ребенок, это составляет 10% от числа всех обследуемых детей с плохо развитой координацией в пространстве – это Яна З.

Средний уровень у 4 детей (40%) – Дима Б., Диана К., Максим П., Глеб Т.

Высокий уровень имеют 5 детей (50%) – Рома А., Василиса З., Софья М., Рома Р., Арина Щ.

В контрольной группе результаты проведения диагностического задания 1 следующие: у 2 детей выявлен низкий уровень развития, и это составило 20% от количества всех обследованных детей – Лёня П., Даша А.

Средний уровень имеют 4 детей (40%) – Вадим В., Саша Г., Варя З., Кирилл С.

4 ребенка имеют высокий уровень (40%) – Паша Г., Настя И., Полина К., Алина Т.

«Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 9» [28].

Таблица 9 – Количественные результаты диагностического задания 1

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	1 (10%)	4 (40%)	5 (50%)
КГ	2 (20%)	4 (40%)	4 (40%)

«Диагностическое задание 2. «Балансирование на гимнастической скамейке» (автор Н.А. Ноткина).

Цель: определить уровни развития у ребенка координации во времени»

С низким уровнем детей не выявлено.

В экспериментальной группе у 4 детей зафиксирован средний уровень - это 40% от числа всех обследованных детей – это Дима Б., Яна З., Максим П., Глеб Т. Двое детей (20%) не могли длительное время устоять на скамейке и спрыгивали с нее, 2 ребенка (20%) – допускали ошибки в движениях (путались в направлении поворота в стороны)

Высокий уровень отмечен у 6 детей (60%) – Рома А., Василиса З., Диана К., Софья М., Рома Р., Арина Щ.

В контрольной группе показания диагностической методики 2 таковы:

– с низким уровнем отмечен 1 ребенок (10%) – это Лёня П.

– 4 ребенка показали средний уровень (40%) – Даша А., Саша Г., Варя З., Кирилл С.;

– высокий уровень имеют 5 детей (50%) – Вадим В., Паша Г, Полина К., Настя И., Алина Т.

«Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 10» [28]

Таблица 10 – Количественные результаты диагностического задания 2

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	0	4 (40%)	6 (60%)
КГ	1 (10%)	4 (40%)	5 (50%)

«Диагностическое задание 3. «Стойка на одной ноге» (автор М.А. Рунова)» [28].

«Цель: определить уровень развития у ребенка координации во времени.

Материал, содержание и» [28] критериальные данные полученных результатов указаны в констатирующем эксперименте.

Результаты проведенной методики следующие:

– у 2 детей экспериментальной группы имеется низкий уровень, что соответствует 20% от числа всех обследуемых детей – это Дима Б., Яна З. При выполнении данного задания, дети испытывали трудности: не могли принять исходное положение с закрытыми глазами, покачивались, если закрывали глаза, спрыгивали со скамьи, теряя равновесие;

– средний уровень зафиксирован у 3 детей (30%) – Максим П., Глеб Т., Рома А. У этих детей отмечались ошибки в положении рук, ребята испытывали трудности в удержании их на поясе;

– высокий уровень отмечен у 5 детей (50%) – Василиса З., Диана К., Софья М., Рома Р., Арина Щ.

Среди дошкольников контрольной группы с низким уровнем выявлено было 2 ребенка, что составляет 20% от общего числа обследованных детей – это Даша А. и Лёня П.

Со средним уровнем отмечено 5 детей (50%) – Полина К., Вадим В., Саша Г., Варя З., Кирилл С.

Высокий уровень показали 3 ребенка (30%) – Паша Г., Настя И. и Алина Т.

«Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 11» [28].

Таблица 11 – Количественные результаты диагностического задания 3

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	2 (20%)	3 (30%)	5 (50%)
КГ	2 (20%)	5 (50%)	3 (30%)

Диагностическое задание 4. Тест по определению координации во время движения «Отбивание мяча от пола» (автор М.А. Рунова).

Цель: узнать возможности развития координации движения, устойчивости позы, скорости реакции.

Материал, описание задания и критериальные таблицы результатов перечислены в констатирующем эксперименте.

По итогам данной методики зафиксированы следующие результаты:

С низким уровнем отмечены 2 детей в экспериментальной группе, и это 20% от числа детей, с которыми провели обследование – это Глеб Т., Дима Б. У детей по-прежнему наблюдается повышенный тонус рук, отмечается частое падение мячей. Слабый результат вследствие того, что тратится много времени на то, чтобы догнать мяч и вернуться к выполнению задания.

Со средним уровнем отмечены 3 детей (30%) – Максим П., Рома А., Яна З. Дети легко справлялись с заданием, но отмечалось движение в стороны или вперед за мячом во время отбивания.

С высоким уровнем отмечены 5 детей – это 50% всех детей, прошедших обследование – Василиса З., Диана К., Софья М., Рома А., Арина Щ. Дети отлично выполняли задание.

В контрольной группе низкий уровень имеют 2 ребенка (20%) – Варя З., Даша А.

Средний уровень отмечается у 4 детей (40%) – это Саша г., Полина К., Лёня П., Кирилл К.

Высокий уровень был зафиксирован у 4 детей (40% от числа всех обследованных детей – это Вадим В., Паша Г., Настя И., Алина Щ.

«Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 12» [28].

Таблица 12 – Количественные результаты диагностического задания 4

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	2 (20%)	3 (30%)	5 (50%)
КГ	2 (20%)	4 (40%)	4 (40%)

Диагностическое задание 5. «Подбрасывание и ловля мяча» (автор М.А. Рунова).

Цель: определить насколько развиты координационные возможности ребенка.

«Материал, содержание и критерии оценки результатов представлены в констатирующем эксперименте. Обратимся к результатам проведенной методики» [28].

У детей экспериментальной группы низкий уровень не отмечается.

Средний уровень отмечается у 3 детей (30%) – Глеб Т., Дима Б., Яна З. Дети хорошо выполнили задание, но били отмечены частые смещения с места вперед во время ловли мяча. Яна З. подбрасывая мяч, часто направляла его за голову. А при ловле мяча, поворачивалась вокруг себя.

С высоким уровнем отмечено 7 воспитанников – это 70% всех детей, с которыми было проведено данное задание – Рома А., Василиса З., Диана К., Софья М., Максим П., Рома Р., Арина Щ.

В контрольной группе низкий уровень был зафиксирован у одного ребёнка – это Кирилл С. У него по-прежнему было отмечено неточное выполнение задания, движения были зажаты, скованные и неуверенные.

Средний уровень выявлен у 3 детей (30%) – это Лёня П., Вадим В., Даша А. У этих детей отмечалось также хорошее выполнение задания, но они двигались за мячом в разные стороны. У Лёни П. была зафиксирована

неверная постановка ног, ребенок принимал неправильное исходное положение.

Высокий уровень отмечен у 6 детей, что составило 60% от числа всех обследованных детей – Саша Г., Паша Г., Полина К., Варя З., Настя И., Алина Т.

«Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 13» [28].

Таблица 13 – Количественные результаты диагностического задания 5

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	0	3 (30%)	7 (70%)
КГ	1 (10%)	3 (30%)	6 (60%)

Всех детей, согласно результатам проведенного диагностического задания, мы распределили по группам с различным уровнем развития координационных способностей у детей 6-7 лет с ОНР «(таблица 14), таблицы сравнительных результатов представлены в приложении (Приложение Г).

Таблица 14 – Уровни развития» [28] координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	0	40 (40%)	6 (60%)
КГ	2 (20%)	4 (40%)	4 (40%)

В виде гистограммы отражены количественные результаты уровней развития у детей 6-7 лет с ОНР координационных способностей данного эксперимента на контрольном этапе в (рисунок 14).

Результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента также представлены в сравнении в виде гистограммы (рисунок 15).

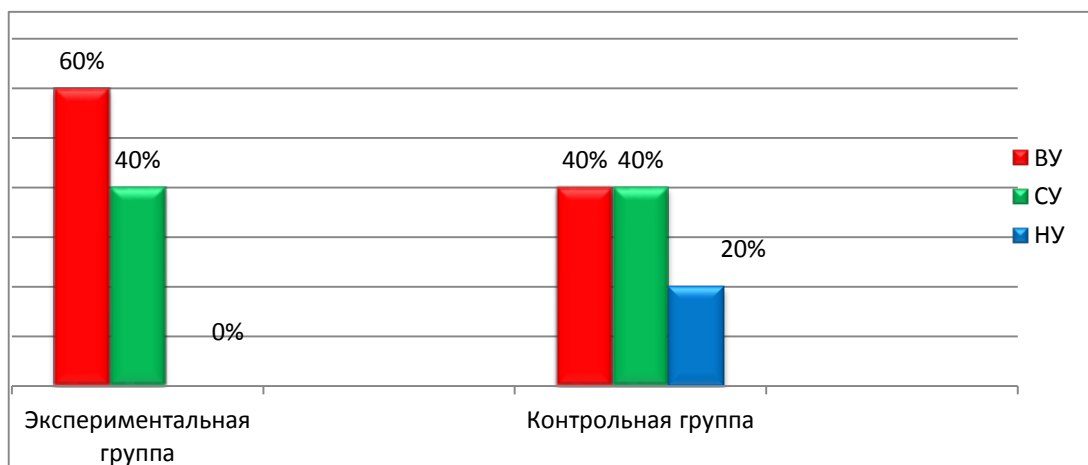


Рисунок 14 – Процентное соотношение уровней развития координационных способностей у детей 6-7 лет с ОНР (контрольный этап эксперимента)

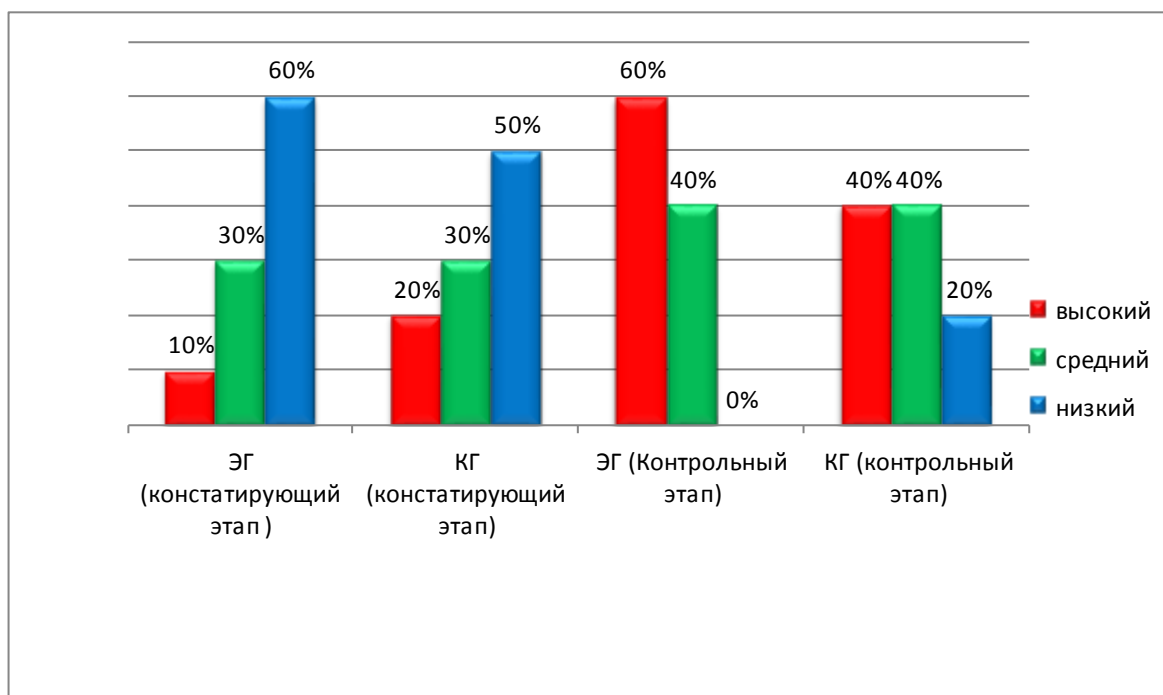


Рисунок 15 – Процентное соотношение уровней развития у детей 6-7 лет с ОНР координационных способностей на констатирующем и контрольном этапе

Таким образом, в ходе проведенной экспериментальной работы и полученных результатов, мы сделали вывод о том, что у 4 детей (40%) из экспериментальной группы и у 4 детей (40%) из контрольной выявлен

средний уровень, а это на 10% больше, чем на констатирующем этапе в обеих группах.

6 детей (60 %) из экспериментальной группы, что на 50 % больше, чем на констатирующем этапе и 4 детей (40 %) из контрольной группы, что на 20 % больше, чем на констатирующем этапе – имеют высокий уровень] согласно результатам исследования.

В экспериментальной группе с низким уровнем дети не выявлены, что на 60 % ниже, чем на констатирующем этапе. В контрольной группе с показателями низкого уровня отмечены 2 ребенка – это 20 % от числа всех участвовавших в обследовании детей, что меньше на 30 %, в сравнении с констатирующим этапом. Исходя из выше приведенных цифр, отмечается положительная тенденция эффективного влияния разработанной методики, проведенной в ходе формирующего этапа, на развитие координационных способностей у дошкольников из экспериментальной группы, значительно, чем у детей из контрольной группы.

Выводы по второй главе

Таким образом, в ходе констатирующего эксперимента были определены следующие уровни развития координационных способностей у детей 6-7 лет с ОНР «контрольной и экспериментальной групп: 1 ребенок (10 %) из экспериментальной группы и 2-е детей (20 %) из контрольной» [28] показали высокий уровень. Диагностические задания у этих детей не вызвали никаких затруднений. У 3 дошкольников из ЭГ – 30 % и 3 дошкольников из КГ – (30%) зафиксирован средний уровень по результатам эксперимента. Эти дошкольники частично выполняли предложенные задания. Например, после выполнения «Прыжка с вращением», не могли устоять на месте, и часто сходили с места приземления в сторону или убрали руки с пояса и выставляли их в стороны с целью удержать равновесие.

Процент низкого уровня координационных способностей ярко выражен у детей экспериментальной группы и контрольной группы 6 (60%) и 5 (50%) соответственно. У этих детей любое диагностическое задание вызывало затруднения.

На этапе формирующего эксперимента был разработан и применен на практике комплекс степ-аэробики, обеспечивший повышение уровня развития координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

Согласно результатам, полученным в ходе контрольного эксперимента с детьми экспериментальной и контрольной групп, выявлены следующие уровни развития координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи: у 6 ребят экспериментальной группы – это 60%, и 4 дошкольника группы контрольной – это 40%, показали высокий уровень, что на 50% и на 20% выше соответственно, чем на констатирующем этапе исследования. Эти дети правильно и верно выполняли все предложенные задания, легко справлялись со всеми сложностями.

У 4 детей (40 %) из экспериментальной группы и 4 детей (40 %) из контрольной зафиксирован средний уровень. Эти дети достаточно хорошо выполняли задания, но отмечались некоторые неточности. Так, например, при отбивании и ловле мяча двумя руками, дети хорошо выполняли задание: отбивали легко мяч или точно его ловили, но часто сдвигались со своих мест вперед или в стороны.

Низкий уровень у детей экспериментальной группы не выявлен – а это значит, что результат улучшился на 60% по сравнению с констатирующим этапом исследования. У 2-х детей (20%) из контрольной группы выявлен низкий уровень, что на 40% меньше, чем на констатирующем этапе исследования. У этих детей отмечены затруднения при выполнении практически всех предложенных заданий.

Исходя из результатов итогового среза нами зафиксирована положительная тенденция эффективного влияния разработанной методики,

проведенной в ходе формирующего этапа. У детей экспериментальной группы прирост количественных показателей был значительно выше, чем у детей контрольной группы, благодаря применению разработанной методике.

Таким образом, следует отметить, что разработанная нами методика по применению комплекса степ-аэробики может быть рекомендована для работы в ДОО по развитию координационных способностей у детей 6-7 лет возраста с ОНР.

Заключение

В ходе анализа данных психолого-педагогической литературы выявлено, что одной из важных задач в системе образования в условиях ДОО по физкультурно-оздоровительному направлению является развитие физических качеств, в том числе и координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи. При этом методы и средства, направленные на развитие у детей 6-7 лет координационных способностей с использованием оздоровительной аэробики, в частности – степ-аэробики, остаются неизученными в достаточной мере.

Анализ документации педагогов группы и инструктора по физической культуре в дошкольной организации выявил, что при проведении ООД по физическому воспитанию с детьми 6-7 лет с ОНР в группе комбинированной направленности не применяют физические упражнения, направленные на формирование координационных способностей, и упражнения на степ-платформах не применяются. В тоже время, многие педагоги и родителей отмечают, что дети 6-7 лет, имеющие речевую патологию, проявляют повышенный интерес и желают выполнять разные упражнения на степенях («условиях ограниченной опоры и непостоянного равновесия») [28]. При этом методик и специально разработанных программ «по степ-аэробике для детей 6-7 лет» [28] данной категории не имеется.

В содержание программы занятий по физическому развитию входит комплекс упражнений, специально подобранный для детей 6-7 лет с ОНР III уровня, направленный на развитие координационных способностей, «динамического и статического равновесия,» [28] локомоторной ловкости, «способности к ритмизации движений и» [28] ориентированию в пространстве.

Эффективность развития координационных способностей у детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи возможна при использовании методики, включающей в себя «аэробные упражнения на степ-платформах» [28] под

музыку. Сочетание этих упражнений с освоенными ранее, усложненное исходное положение на степе, изменение темпа движений, амплитуды, скорости выполнения, использование музыкального сопровождения во время проведения ОД, дозировка нагрузок на конкретные группы мышц, учетывание двигательного опыта персонально, уровня физической подготовки дошкольников и психоэмоционального состояния.

В итоге проведенного педагогического исследования у детей «экспериментальной группы по сравнению с» [28] дошкольниками контрольной группы, отмечены значительные улучшения в показателях развития координационных способностей. Высокий уровень в экспериментальной группе значительно повысился, а низкий уровень развития координационных способностей у детей 6-7 лет с ОНР отсутствует. 60 % детей из низкого уровня, показанного ранее перешли на 40% среднего и 20% высокого уровня, а у 30 % детей, имеющих низкий уровень ранее, отмечается средний уровень, что доказывает эффективность разработанного комплекса по степ-аэробики в повышении уровня развития координационных способностей у детей 6-7 лет с ОНР. Использование комплекса степ-аэробики, разработанного нами, на занятиях по физическому развитию с детьми экспериментальной группы, благоприятно сказалось на динамике развития координационных способностей и основных показателей в целом.

Для эффективного развития у детей 6-7 лет с ОНР координационных способностей средствами оздоровительной аэробики, а именно степ-аэробики, в дошкольной образовательной организации рекомендовано использовать под музыку комплекс физических упражнений на степенях. Предлагается упражнения на степ-платформах применять «как в виде самостоятельных комплексов ОД, так и в совмещении с обычными средствами физической культуры для детей 6-7 лет с ОНР (основные движения:» [28] ходьба, бег, прыжки; подвижные игры и другие); с постепенным увеличением высоты степа до 15 см и разучиванием на нем

новых видов движений; сочетая с разученными ранее и усложнением исходных положений на степ-платформе, увеличивая темп, скорость, амплитуду движений.

Список используемой литературы

1. Аракелян, О.Г. Развитие координации движений в детском саду: Учебное пособие [Текст] / О.Г. Аракелян, под. ред.: А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной. – М. : Академия, 2014. – 306с.
2. Ахутина, Т.В. Порождение речи: Нейро-лингвист, анализ синтаксиса [Текст] / Т.В. Ахутина. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 213 с.
3. Бадалян, Л. Воспитание двигательных способностей [Текст] / Л. Бадалян, А. Миронов // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 10. – С. 18–26.
4. Бальсевич, В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет [Текст] / В.К. Бальсевич, М.Н. Королев, Л.Т. Майорова // Теория и практика физ. культуры. 1986. – №10. – С. 21-24.
5. Барабаш, О.А. Контроль качества образования по физической культуре в специальном учреждении (на примере образовательных учреждений VII, VIII вида) [Текст] / О.А. Барабаш. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ин-та, 2005. – 196 с.
6. Белобрыкина, О.А. Речь и общение [Текст] / О.А. Белобрыкина // Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль. : «Академия развития», «Академия К», 1998. – 240 с.
7. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии [Текст] / учебное пособие / Н.А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 288 с.
8. Борисова, М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования [Текст] / М.М. Борисова // Учеб. – метод. пособие. Москва: Обруч, 2014. – 256с.
9. Боромыкова, О.С. Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением: Комплекс упражнений по совершенствованию речевых навыков у детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи [Текст] / О.С. Боромыкова. – Спб. : «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 1999. – 64 с.

10. Бурменская, Г.В. Возрастно-психологическое консультирование [Текст] / Г.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидере. – М., 1990. – 120 с.
11. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1981. – 112 с.
12. Вайэман, Н.А. Реабилитационная педагогика. [Текст] / Н.А. Вайэман. – М. : Просвещение, 1996. – 332 с.
13. Вайзман, Н.П. Исследование моторики у дошкольников с речевой и умственной недостаточностью [Текст] / Н.П. Вайзман. // Клинико-физиологическое исследование аномального ребенка / под ред. Л.Ф. Гаврилова, Б.И. Шостак. – М. : МГПИ, 1984. – 327 с.
14. Вильчковский, Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет [Текст] / Автореф. дис. д. мед. наук. – Л., 1954. – 23 с.
15. Власенко, Н.Т. Особенности словесного мышления взрослых и детей с нарушением речи [Текст] / Н.Т. Власенко // НИИ дефектологии АПН СССР. – М. : Педагогика, 1990. – 183 с.
16. Выготский, Л.С. Мышление и речь [Текст] / Л.С. Выготский // Собр. соч. т. 2. – М., 1982. – С. 386-413.
17. Горбунова, О.В. Анализ речевого развития старших дошкольников с речевой патологией, в ходе эксперимента с использованием средств оздоровительной аэробики на мячах. [Текст] / О. В. Горбунова // АФК. № 3 (35): Научные исследования. – СПб., 2008. – С. 11-14.
18. Горбунова, О.В. Исследование отношения специалистов дошкольных образовательных учреждений к применению оздоровительной аэробики на занятиях с детьми, имеющими нарушения речи [Текст] / О.В. Горбунова // Образование в России: медико-психологический аспект : материалы X всероссийской научно-практической конференции. Т1. – Калуга, 2005. – С. 138-141.
19. Горбунова, О.В. Анализ развития координационных способностей в ходе эксперимента средствами оздоровительной аэробики на

мячах у старших дошкольников с речевой патологией. [Текст] / О. В. Горбунова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы 1-й Международной научно-практической конференции. – Уссурийск, 2008 – С. 269-273.

20. Горская, И.Ю. Возрастные закономерности и сенситивные периоды развития базовых видов координационных способностей у детей с нарушениями речи в сравнении со здоровыми школьниками 8-15 лет [Текст] / И.Ю. Горская // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 10. – С. 15-18.

21. Горшков, В.П. Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности дошкольников [Текст] / В.П. Горшков, В.П. Ворошнин. – Челябинск : Буква, 2014. – 192 с.

22. Гуськова, А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: развитие моторики, коррекция координации движений и речи [Текст] / Сост. А.А. Гуськова. – Волгоград : Учитель, 2012. – 188 с.

23. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков [Текст] / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин. Р.С. Мозола // Учебное пособие. – К. : Здоровье, 2012. – 168 с.

24. Дмитриев, А.П. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: Проблемы и пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания [Текст] / А.П. Дмитриев. – М. : АСТ, 2012. – 174 с.

25. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста [Текст] / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. – 2011. – № 4. – С. 10-14.

26. Жукова, Н.С. Преодоление общего недоразвития речи у дошкольников [Текст] / Н.С. Жукова, Е.М. Мастюкова, Т.Б. Филичева. М. : Просвещение, 1990. – 265 с.

27. Запорожец, А.В. Психологическое изучение развития моторики ребенка школьника [Текст] / А.В. Запорожец // Возрастная и педагогическая психология: тексты / Сост. М.О. Шуаре. М. : Изд-во МГУ, 1992. – 62 с.

28. Иванова, Е.В. Развитие у детей 6-7 лет координации движений посредством степ-аэробики [Текст] : бакалаврская работа : защищена 16.06.2016 / Е.В. Иванова. – Тольятти. : Изд-во Тольяттинский государственный университет, 2016. – 75 с.

29. Иванова, С.С. Формирование координационных способностей детей дошкольного возраста средствами оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / С.С. Иванова. // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Самара, август 2015 г.). – Самара : ООО "Издательство АСГАРД", 2015. – С. 38-41.

30. Ишанова, О.В. Оптимизация нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой [Текст] / О.В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №8. – С.69-74.

31. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Учебное пособие // А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева.– М. : АСТ, 2014. – 271 с.

32. Кириллова, Ю.А. Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи с 3 до 7 лет [Текст] / Ю.А. Кириллова // Методический комплект программы Н.В. Нищевой. – Изд-е 2-е, перераб и доп. – Спб. : Издательство «Детство-Пресс», 2017. – 128с.

33. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка: роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности [Текст] / М.М. Кольцова. – М. : Логос, 2013. – 144 с.

34. Кольцова, М.М., Ребенок учится говорить [Текст] / М.М. Кольцова, М.С. Рузина. – М. : Спб., 1998. – 96 с.

35. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методы проведения оздоровительных занятий [Текст] / Е.С. Крючек. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 231 с.

36. Кудра, Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни [Текст] / Т.А. Кудра. – В. : Физкультура и спорт, 2014. – 133 с.
37. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 245 с.
38. Лях, В.И. Координационные способности школьников [Текст] / В.И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 159 с.
39. Макеев, А.Р. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста [Текст] / Методические рекомендации // А.Р. Макеев. – М. : Логос, 2013. – 287 с.
40. Мастюкова, Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии: ранняя Диагностика и коррекция [Текст] / Е.М. Масюкова. – М. : Просвещение, 1992. – 95 с.
41. Мастюкова, Е.М. Двигательные нарушения и их оценка в структуре аномального развития ребенка [Текст] / Е.М. Мастюкова // Дефектология, 1987. №3. – С. 12-15.
42. Менджерицкая, Д.В. Развитие ловкости и быстроты у дошкольников в детском саду [Текст] / Д.В. Менджерицкая. – М. : Логос, 2011. – 321 с.
43. Муравьев, В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста [Текст]: Методическое пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. – М. : Академия, 2013. – 268 с.
44. Нечитайлова, А.А. Фитнес для дошкольников [Текст] / А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. – Спб. : «Изд-во «Детство Пресс», 2017. – 160 с.
45. Ноткина, М.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников [Текст] / М.А. Ноткина. – СПб. : Образование, 1983. – 36 с.
46. Прописнова, Е.П. Особенности проявлений координации у детей, имеющих отставания в развитии речи [Текст] / Е.П. Прописнова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы итоговой

научной конференции студентов и молодых ученых за 1998 год. Вып. 5. [Текст] Волгоград, 1999. – С. 86.

47. Сиротин, О.А. Контроль за физической подготовленностью дошкольников [Текст] / Методические рекомендации // О.А. Сиротин, С.Б. Шарманова, Л.В. Пигалова. – Челябинск : Буква, 2013. – 266 с.

48. Смирнова, Е.Ю. Средства и методы коррекционно-развивающего физического воспитания старших дошкольников с нарушением речевой функции: метод. рекомендации [Текст] / Е.Ю. Смирнова, Н.С. Мартынюк. – М. : ВНИИФК, 2003. – 28 с.

49. Сулейманов, И. И. Основы воспитания координационных способностей [Текст] / И. И. Сулейманов. – Омск : ОГИФК, 1986. – 89 с.

50. Фирилева, Ж.Е., «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст] / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина // Учеб. метод. пособие для педагогических детских и школьных учреждений. – Спб. : Детство-Пресс, 2001. – 352 с.

51. Якубович, М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений: Пособие для учителя [Текст] / М.А Якубович, О.В Преснова. – М. : ВЛАДОС, 2006. – 287 с.

52. Bartlett, F. The Mind at Work and Play [Text] / F. Bartlett. – Cambridge Univ., 1997. – 314 P.

53. Sab, H. Kinder auf dem Weg zum Tanzsport Lateintanzen: Kindheit und Bewegung [Tekst] / H. Sab. – Meyer und Meyer Verlag, 1996. – 176 s.

54. Schwadowski, B. N. Rhuthmische Sportgymnastik: Leistung Technik – Metodik [Tekst] / B. N. Schwadowski. – Meyer und Meyer Verlag, 1997. – 320 s.

55. Steinhausen, H.C. Chronically ill and handicaped children and adolescents: Personality studies in relation [Tekst] / H.C. Steinhausen. Journal Abnormal Child. Psychology. – 1992. – № 1. – P.45-60.

56. Hymes, D. On communicative competence, Sociolinguistics [Text] : Selected Readings. / D. Hymes. – Harmondsworth: Penguin, 2008. – 167 p.

Приложение А

Список детей, участвующих в экспериментальной работе

№	Ф. И.	Возраст	Диагноз
Экспериментальная группа			
1.	Рома А.	6	ОНР III уровня
2.	Дима Б.	6	ОНР III уровня. Моторная алалия. Дизартрия. ППП ЦНС
3.	Василиса З.	7	ОНР III уровня
4.	Яна З.	6	ОНР III уровня. Дизартрия. ППП ЦНС
5.	Диана К.	6	ОНР III уровня. Дизартрия. ППП ЦНС
6.	Софья М.	6	ОНР III уровня. Дизартрия
7.	Максим П.	7	ОНР III уровня. Дизартрия
8.	Рома Р.	7	ОНР III уровня. Дизартрия. ППП ЦНС
9.	Глеб Т.	6	ОНР III уровня. Дизартрия. ППП ЦНС. Гипердинамический синдром
10.	Арина Щ.	6	ОНР III уровня
Контрольная группа			
1.	Даша А.	6	ОНР III уровня. Дизартрия. ППП ЦНС
2.	Вадим В.	7	ОНР III уровня. Дизартрия
3.	Саша Г..	6	ОНР III уровня. Дизартрия. ППП ЦНС с гиперактивностью и дефицитом внимания.
4.	Паша Г.	6	ОНР III уровня. ППП ЦНС с гиперактивностью и дефицитом внимания.
5.	Варя З.	6	ОНР III уровня. Дизартрия. ППП ЦНС. Гипердинамический синдром
6.	Настя И.	7	ОНР III уровня.
7.	Полина К.	7	ОНР III уровня. Дизартрия. ППП ЦНС
8.	Леня П.	6	ОНР III уровня. Моторной алалия. Дизартрия
9.	Кирилл С.	6	ОНР III уровня. Дизартрия. ППП ЦНС
10.	Алина Т.	6	ОНР III уровня. Дизартрия

Приложение Б

Сводная таблица по итогам констатирующего эксперимента (ЭГ)

Ф.И. ребенка	Диагностические задания					Кол-во баллов	Уровень
	№1	№2	№3	№4	№5		
Рома А.	2	2	1	3	1	9	С
Дима Б.	1	1	1	1	1	5	Н
Василиса З.	1	1	2	1	2	7	Н
Яна З.	1	2	1	1	1	6	Н
Диана К.	1	1	1	1	2	6	Н
Софья М.	2	3	2	2	3	12	С
Максим П.	1	2	1	1	1	6	Н
Рома Р.	2	1	3	3	2	12	С
Глеб Т.	1	1	1	1	1	5	Н
Арина Щ.	3	3	2	2	3	13	В

Сводная таблица по итогам констатирующего эксперимента (КГ)

Ф.И. ребенка	Диагностические задания					Кол-во баллов	Уровень
	№1	№2	№3	№4	№5		
Даша А.	1	1	1	1	1	5	Н
Вадим В.	1	2	2	2	2	9	С
Саша Г..	1	2	1	2	2	8	Н
Паша Г.	2	2	2	3	2	11	С
Варя З.	1	2	1	1	1	6	Н
Настя И.	2	3	3	2	3	13	В
Полина К.	2	2	2	2	3	11	С
Леня П.	1	2	1	1	1	6	Н
Кирилл С.	2	1	1	1	1	6	Н
Алина Т.	3	3	3	2	2	13	В

Высокий уровень (13-15 баллов)

Средний уровень (9-12 балла)

Низкий уровень (5-8 баллов)

Приложение В

Комплекс упражнений с использованием степ-платформ

<i>Имитационные упражнения на ступенях</i>		
1.	«Воробьи на ветках» – сед на корточках на ступе.	
2.	«Пчела» – стоя на ступе на носках, руки на поясе, локти назад.	Свести лопатки вместе.
3.	«Вертушка» – повороты вокруг себя в обе стороны стоя на ступе.	Одна рука отведена в сторону.
4.	«Самолетик» – стоя на ступе, ноги врозь, руки-«крылья» вытянуты в разные стороны на высоту плеч, выполнить наклоны в правую и в левую стороны.	
5.	«Ласточка» – стойка на одной ноге на ступе, вторую согнуть в колене, отвести назад.	Сохранять равновесие.
6.	«Гуливер» – стоя на ступе на носках, тянуться руками вверх.	Сохранять равновесие.
7.	«Фото-кадр» – имитация съемки на фотоаппарате.	
<i>Различные виды ходьбы с использованием ступи</i>		
1.	Ходьба в обход ступи на носках (на пятках) с поочередным подниманием плеч.	
2.	Ходьба в обход в полуприседе, руки на поясе.	Использовать различное положение рук.
3.	Ходьба, перешагивая через ступи.	Ноги поднимать выше, ступи не задевать.
4.	Ходьба с нашагиванием на ступи (подъем и спуск на каждый ступ).	Ногу ставить в центр ступи.
5.	Ходьба вокруг ступи «по извилистой дорожке».	
<i>Упражнения в ходьбе на ступе</i>		

1.	Ходьба на платформе, поочередно рисуя большие (маленькие) круги руками вдоль туловища, пальцы собраны в кулаки.	
2.	Приставной шаг на платформе вправо-влево, одновременно поднять руки вперед-вниз.	Использовать различные положения рук.
3.	Приставной шаг на платформе вправо-влево, выполняя полуприсед (шаг-присесть).	Кисти рук поочередно поднимать согнутыми в локтях, к плечам – вниз.
4.	Ходьба на степе поочередно высоко поднимая колени, постановка рук на поясе.	Носок тянуть вниз.
5.	Ходьба на степе, одновременно обхватывая правой рукой противоположное плечо, затем левой рукой – противоположное плечо, затем развести руки в стороны и снова обхватить плечи.	
6.	Ходьба на степе с одновременным раскачиванием рук вперед-назад, хлопая перед собой и позади себя.	
7.	Ходьба на степе, с поочередным подниманием руки вперед-вверх, вперед-вниз.	
8.	Ходьба на степе, руки возле плеч, локти смотрят в стороны. Согнутыми руками двигать вкруговую вперед и назад.	
9.	Ходьба на степе, вращаясь вокруг себя вправо-влево	Использовать различные положения рук.
Упражнения на степе из и.п. стоя		
1.	«Носочек» И.п.: стойка перед степом, ноги вместе, руки на поясе. 1 – коснуться середины платформы носком правой ноги; 2 – и.п. То же выполнить левой ногой.	Носок оттянут.
2.	«Пяточка» И.п.: стойка перед степом, ноги вместе, руки на поясе. 1– коснуться середины платформы пяткой правой ноги; 2 – и.п. То же выполнить левой ногой.	<i>Вариант:</i> одновременно с касанием платформы пяткой сгибать руки в локтях.
3.	«Бейсик – степ»	<i>Варианты:</i>

	И.п.: стоя перед степом, ноги на ширине ступни, руки опущены вниз (слегка согнуть в локтях). 1 – шаг вперед правой ногой на степ-платформу; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад со степ-платформы; 4 – левую ногу приставить.	– на каждый шаг поднимать и опускать оба плеча; – хлопать в ладоши перед собой и за спиной; – поочередно поднимать и опускать правую и левую руки в стороны.
4.	«Шаг – ходьба» И.п.: стойка перед степом, ноги на ширине ступни, руки свободно. 1 – подъем правой ногой на степ-платформу; 2 – левую ногу приставить; 3 – 8 – ходьба на степе; 9 – спуск со степ-платформы правой ногой назад; 10 – левую ногу приставить; 11 – 16 – ходьба на месте. То же, с левой ноги.	Энергичная ходьба с перекрестной координацией рук и ног.
5.	«Кик» И.п.: стойка перед степом, ноги на ширине ступни, руки свободно опущены. 1 – подъем на степ правой ногой; 2 – левой резкий взмах «выбросить вперед», имитация удара. То же, с левой ноги.	Ногу высоко не поднимать. Использовать различные положения рук.
6.	«Шаг – колено» И.п.: стойка перед степом, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ-платформу; 2 – колено левой ноги, не приставляя, подтянуть к животу. То же, с левой ноги.	<i>Варианты:</i> – одновременно с подниманием колена делать взмах руками вверх или хлопнуть над головой в ладоши.
7.	«Степ – ап» И.п.: стойка перед степом, ноги на ширине ступни, руки свободно опущены вниз или слегка согнуты в локтях. 1 – подъем на платформу с правой ноги; 2 – приставить левую ногу на носок к пятке правой ноги. То же выполнить другой ногой.	
8.	«Степ – захлест» (кёл) И.п.: стойка перед степом, ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 – шаг правой ногой на	Движения энергичные.

	степ; 2 – левую ногу согнуть в колене и захлестнуть голень назад, тянуть пятку к ягодице. Тоже выполнить левой ногой.	
9.	«Степ – мах» (бэк) И.п.: стойка перед степом, ноги на ширине ступни, руки свободно опущены вниз или слегка согнуты в локтях. 1 – шаг на степ-платформу правой ногой; 2 – выполнить мах назад левой ногой. Тоже выполнить левой ногой.	Выполняя мах, ногу в колене не сгибать.
10.	«Полукруг» И.п.: стоя на степе, руки на пояс. 1 – чуть согнув левую ногу в колене, носком правой ноги вокруг платформы начертить полукруг; 2 – и.п. Тоже выполнить левой ногой	Сохранять равновесие, спину держать прямо.
11.	«Пружинка» И.п.: стоя на степе, руки на пояс. 1 – носочек правой ноги касается пола пружинистым движением справа от платформы; 2 – и.п. Тоже выполнить левой ногой.	Движения выполнять энергично. Использовать различные положения рук.
13.	«Боковые шаги» И.п.: стоя на платформе боком, руки внизу. 1 – шаг вниз правой ногой, одновременно поднять правую руку в сторону; 2 – шаг со степа левой ногой, при этом вытягивая левую руку в сторону; 3 – подъем правой ногой на степ, правую руку вниз; 4 – подъем на степ левой ногой, левая рука вниз опущена.	Ноги ставить точно в центр степ – платформы.
14.	«Каблучок» И.п.: стоя на степе, руки за спиной. 1 – шаг в правую сторону; 2 – поставить левую ногу пяткой на степ, слегка наклонившись к ноге. То же, с левой ноги.	При наклоне спина держать прямо.
15.	«Крест» И.п.: стоя перед степом, руки внизу. 1 – шаг на степ правой ногой; 2 – левой; 3 – правую ногу вправо-вниз с платформы на пол; 4 – левую; 5 – правую ногу на степ; 6 – левую; 7 – правую	

	ногу поставить на пол перед степом; 8 – левую.	
16.	«Ви – степ» И.п.: стоя перед степом, руки на поясе. 1 – шагнуть вперед – в сторону правой ногой; 2 – то же, с левой ноги в положение ноги врозь по обеим сторонам степа, носки ног прямо или слегка повернуты наружу; 3-4 – выполнить поочередно два шага назад, возвращаясь в и.п.	Выполнять на четыре счета. Направление шагов в виде английской буквы «V».
17.	«Хлопок под ногой» И.п.: стоя на степе, руки смотрят вниз. 1 – мах правой прямой ногой вперед, сделать хлопок под ногой; 2 – и.п. То же выполнить левой ногой.	Сохранять правильную осанку. Подъем ноги, носок оттягивать вниз.
18.	«Выпады» И.п.: стоя на степе, руки на поясе. 1 – широкий выпад со степа вправо на правую ногу, упор руками на правое колено, левую ногу вытянуть; 2 – и.п. То же, влево.	Колено вытянутой ноги не сгибать, носок оттянут, голову не опускать.
19.	«Мамбо» И.п.: стоя перед степом, руки на бедрах. 1 – правая нога подъем на степ, ставит точку и сразу делает шаг с точкой назад; 2 – и.п. То же выполнить левой ногой.	Нашагивать на степ легко, не ударяя по поверхности ногами.
Упражнения на степ – платформе из и.п. сидя		
1.	«Правую, левую» И.п.: сидя на степе, руки упор сзади на полу, ноги вытянуты. 1 – правая нога вверх; 2 – и.п. То же выполнить левой ногой.	Носок оттянут, ногу в колене не сгибать.
2.	«Локоть – колено» И.п.: сидя на степе, ноги скрестно, руки согнуть в локтях, развести в стороны. 1 – наклон к правому колену, касаясь его локтем левой руки; 2 – и.п. То же выполнить влево.	Следить за осанкой.
3.	«Наклоны вправо-влево» И.п.: сидя на степе, ноги скрестно, руки на поясе. 1 – выполнить наклон вправо, левой рукой потянуться в правую сторону; 2 – и.п. .	При наклоне корпус держать прямо.

	Тоже выполнить влево.	
4.	«Повороты» И.п.: сидя на степе, ноги согнуты в коленях, руки на плечах. 1 – корпус повернуть вправо, руки вытянуть в стороны; 2 – и.п. То же, влево.	Следить за осанкой, колени держать сомкнутыми.
5.	«Шагаем, сидя» И.п.: сидя на степе, руки упор сзади на полу, ноги вытянуты вперед. 1 – согнуть правую ногу в колене; 2 – согнуть левую ногу в колене; 3 – выпрямить правую ногу; 4 – выпрямить левую ногу.	
6.	«Комочек» И.п.: сидя на степе, ноги вытянуты вперед, руки в упоре по краям степа. 1 – подтянуть ноги, согнутые в коленях ко лбу, обнять их руками, голову опустить; 2 – и.п.	В положении сидя спину держать прямо.
7.	«Наклоны вниз» И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки сплетены перед грудью (левой рукой обхватить правый локоть, правой рукой – левый локоть). 1-3 – наклоны «пружинкой» вперед, как можно дальше предплечьями коснуться пола; 4 – и.п.	Ноги в коленях прямые.
8.	«Уголок» И.п.: сидя на степе, руки упор сзади на полу. 1 – подъем прямых ног вверх; 2 – и.п.	Ноги сомкнуты, носки тянуть вперед.
9.	«Мостик» И.п.: сидя на степе, прямые ноги вперед, руки по краям степа. 1 – поднять туловище, слегка прогнуться; 2 – и.п.	Носки оттянуты.
10.	«Растяжка» И.п.: упор полусогнутой правой ногой на степ, прямую левую ногу вытянуть назад. 1 – 4 – пружинистые движения на ноге; 5– подтянуть левую ногу к степу, поднять руки вверх. То же, левой ногой.	Вытянутую назад ногу поставить на носок, колено не сгибать.

Подвижные игры с применением степ-платформ

«Найди свой степ»

По всему залу в произвольном порядке расставлены степы. Дети встают на степы и запоминают свое место. Звучит веселая музыка, дети разбегаются врассыпную, выполняют различные танцевальные движения. По сигналу музыка останавливается, дети быстро находят свой степ и встают на него.

Правила: бегать легко, не наталкиваясь; не подбегать к степу раньше сигнала.

«Мишка и лисички»

На одной стороне зала стоят степы – это «норки», на противоположной стороне стоят дети – «лисички». Водящий – «мишка» идет навстречу лисичкам, выполняя игровые движения сопровождая их текстом, который произносит педагог:

Мишка вылез из берлоги,
Разминает бурый ноги.
Вперевалочку идет,
Смотрит далеко вперед.
Вот к лисичкам он подкрался –
Напугать он их собрался!
Лисички произносят:
«Разбежаться нам пора,
Хорошо, что есть нора!».

Дети бегут в свои норки – «степы». Мишка старается поймать лисичек, которые не успели встать на степ.

Правила: мишка, двигаясь навстречу лисичкам, доходит до определенного места (линия, черта).

«Пингвины на льдине»

Выбирается из детей водящий – «охотник». Остальные дети – «пингвины». Степы – «льдины» расставлены по всему залу в произвольном порядке. Пингвины перемещаются по залу свободно, охотник старается поймать пингвинов и «замаять» их. Когда охотник рядом, пингвины могут забираться на льдины (вставать на степ), в этом случае охотнику ловить их не разрешается.

Правила: во время бега не наталкиваться друг на друга; дети могут занимать любой степ; нельзя стоять подолгу на одном степе.

«Бездомный заяц»

Степы в рассыпную размещены по залу. Количество степов на один меньше, чем участников. «Зайцы» – дети выполняют по залу различные прыжки, подскоки. По сигналу: «Все в дом!», дети забегают на любую степ-платформу. «Бездомный заяц» тот ребенок, которому не хватило степа. Он покидает игру. В каждой последующем повторе игры степов на один становится меньше.

Правила: выигрывает ребенок, который займет последний степ; количество степов можно сокращать на 2-3.

«Лиса и тушканчики»

Из числа играющих выбирают одного ребенка – это «лиса», остальные дети – «тушканчики», они стоят на степах, расставленных произвольно по всему залу. По команде: «День!», тушканчики выбегают из норок (спрыгивают со степов) и разбегаются по залу, выполняя при этом разные движения, прыжки. По команде: «Ночь!», тушканчики встают на степы и замирают в любой позе. Лиса выбирает того, кто пошевелился и отводит в сторону.

Правила: пойманные тушканчики выбывают из игры и возвращаются на места после смены лисы.

«Не оставайся на полу»

Степы расставить по кругу. Из числа играющих выбирается – ловишка. Под музыку, дети разбегаются в рассыпную по залу, выполняя танцевальные движения. По сигналу все должны быстро встать на степы. Ловишка старается поймать тех, кто не успел встать на степ и остался на полу.

Правила: пойманные дети временно выходят из игры; после смены ловишки они возвращаются в игру.

«Липкие пенечки»

В зале расставлены в рассыпную степы-платформы – это «пенечки». Дети занимают свободный степ. Выбирают водящего, у него в руках мяч. После команды: «Раз, два, три – лови!», все играющие дети перебегают со степ-платформы на степ-платформу, меняясь местами, а ведущий бросает в них мячом, стараясь попасть. Если ведущий попадает в игрока, который вовремя смены степа находится на полу, тот становится водящим. Так как пенечки «липкие» - то стоять на пеньке долго нельзя, можно прилипнуть.

Правила: ловишка бросает мяч, целясь в ноги; те дети, в кого попал мяч, отходят в сторону и возвращаются в игру после смены ловишки.

«Скворечники»

Дети стоят на степах, расставленных по всему залу – это скворцы в скворечниках. На сигнал: «Скворцы летят!», дети вылетают из скворечников и бегают в рассыпную между степами. По команде: «Скворцы прилетели!», «скворцы» – дети возвращаются в свои скворечники – занимают свой степ. Кто последним займет степ – выбывает из игры.

Правила: занимать место нужно только в своем скворечнике (степе), и только по сигналу.

«Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»

По периметру зала расставлены степы. Водящий – «иголлка», остальные дети – «нитка». Звучит ритмичная музыка, дети бегут змейкой за иголлкой, с окончанием музыки по сигналу играющие бегут к степам и, стоя на одной ноге на степе – имитируют «стойкого оловянного солдатика», сохраняя равновесие.

Правила: водящий – «иголлка» ведет детей в разных направлениях за собой по различным траекториям.

«День, ночь, огонь, вода»

Степы произвольно расставлены по залу. Педагог произносит команды, дети внимательно слушают и выполняют соответствующие действия:

«День!» – дети передвигаются свободно по залу.

«Ночь!» – нужно замереть в любой позе.

«Огонь!» – необходимо быстро занять степ-платформу.

«Вода!» – сядя на степах, имитируют шлепанье ногами по воде.

Правила: дети могут занять любой степ.

Продолжение приложения Г

Комплекс силовой гимнастики на степях

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка (сколько раз)	Указания
1	<p><i>Упражнение «Ванька-встанька»</i></p> <p>И.п.: сидя поперек на степе, стопы на полу, колени разведены, руки на поясе.</p> <p>1 — встать, ноги в широкой стойке, степ-платформа между ногами, руки в стороны;</p> <p>2 — и.п.;</p> <p>3 — вытянуть ноги в разные стороны, руки развести по сторонам; 4 — в и.п.</p>	6 раз	При подъеме сказать: «Эх»
2	<p><i>Упражнение «Петрушка»</i></p> <p>И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки размещаются на краю платформы, руки позади на полу.</p> <p>1—2 — взмах руками, подняться, сед на ягодицы;</p> <p>3—4 — и.п.</p>	6 раз	При подъеме сказать: «Хэй». Руки вперед прямые, спина прямая
3	<p><i>Упражнение «Веселый козлик»</i></p> <p>И.п.: упор на коленях и ладонках, колени стоят на степе, ладони на полу перед платформой.</p> <p>1 — подъем правой прямой ноги, отведение назад;</p> <p>2 — и.п.;</p> <p>3 — подъем левой прямой ноги, отведение назад;</p> <p>4 — и.п.</p>	6 раз	При выпрямлении ноги говорить: «Ме-ме». Колени выпрямлять
4	<p><i>Упражнение «Лук»</i></p> <p>И.п.: лежа на животе перед степ-платформой, носки ног на платформе, руки тянутся вперед.</p> <p>1—3 — приподняться, потянуться руками вверх — вперед;</p> <p>4 — в и.п.</p>	6 раз	Приподняться и сказать: «У-у». Руки прямые
5	<p><i>Упражнение «Отжимание»</i></p> <p>И.п.: упор на ладони и колени, ладони на степ-платформе, колени упираются в пол.</p> <p>1—2 — согнуть руки в локтях, приблизить грудь к платформе; 3—4 — в и.п.</p>	6 раз	Локти согнуть и сказать: «Ух»

Комплекс корригирующей гимнастике на стечах-платформах

Для всех упражнений и.п. – сидя на стечах.

«Поздоровались» (6 раз)

И.П.: Ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе.

1 – носки соединить, пятки развести в стороны,

3 – пятки соединить, носки развести в стороны,

2 – 4 – и.п.

«Пяточки-носочки» (6-8 раз)

И.П.: Ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе.

1 – поднять одновременно пятку одной ноги и носок другой,

2 – сменить положение на противоположное.

«Потанцуем» (6 раз)

И.П.: Ноги вперед, стопы вертикально, пятки на полу.

1 – наклон стоп вправо, пятки от пола не отрывать, стопы вместе.

2 – наклон стоп влево.

«Гуляем» (6 раз)

И.П.: Ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе.

1 – вытянуть ноги вперед, постукивая пятками,

2 – вернуть ноги на место, постукивая носками.

«Гусеница» (6 раз)

И.П.: Ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе.

1 – продвигать ноги вперед сгибая и разгибая пальцы на ногах,

2 – и.п.

**Конспект ООД по физическому развитию с детьми 5-6 лет
комбинированной группы с использованием элементов оздоровительной
аэробики: степ-аэробики, фитбол-гимнастики и валеологии
на тему «Путешествие в сказочную страну»**

Цель: Развитие у дошкольников ловкости, равновесия, внимания и укрепление здоровья посредством физкультурно-оздоровительных и здоровьесберегающих технологий.

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие».

Задачи:

Физическое развитие:

1. Закреплять представления у детей о здоровом образе жизни.
2. Совершенствовать умения детей выполнять прыжки с продвижением вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями.
3. Развивать у дошкольников чувство равновесия.
4. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
5. Развивать у детей физические качества: ловкость, гибкость, выносливость, а также координацию движений при выполнении упражнений на степ-платформе и фитболах.
6. Развивать у детей двигательную координацию и память.
7. Прививать воспитанникам навык элементарного расслабляющего массажа.

Социально-коммуникативное развитие:

Формировать у детей готовность к совместной деятельности со сверстниками.

Художественно-эстетическое развитие:

Развивать у дошкольников чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой; развивать воображение.

Стимулировать у детей сочувствие и сопереживание персонажам художественного произведения.

Речевое развитие:

Развивать грамматически правильную диалогическую речь.

Материал и оборудование: музыкальный центр, CD-диск, экран для презентации, степ-платформы, фитболы по количеству детей; коврики по количеству детей, гимнастические скамейки 2 шт., шнур.

Ход совместной двигательной деятельности:

I часть. Дети входят в спортивный зал, где их встречает инструктор по физической культуре.

Инструктор: «Здравствуйте, ребята!»

Поздоровайтесь с нашими гостями.

Дети: «Здравствуйте».

Каждый свой день мы начинаем словом «здравствуйте», мы желаем друг другу здравствовать, то есть быть здоровым. И именно о здоровье я сегодня с вами хотела поговорить. Ребята, а как вы думаете, что значит «**быть здоровым**».

Дети:

- **быть здоровым** - это значит, когда ничего не болит;
- **быть здоровым** - это значит, что у человека сильные руки;
- **быть здоровым** - это значит, что у человека быстрые ноги;
- **быть здоровым** - это значит, у человека крепкие зубы; красивые волосы....

Инструктор: Ребята, а какое настроение у **здоровых людей**?

Дети: у **здорового** человека веселое настроение; у **здорового** человека радостное настроение.

Инструктор: Ребята, а что же нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ответы детей.

Инструктор: Правильно, ребята! Нужно спортом заниматься, по утрам заниматься зарядкой, соблюдать режим дня, закаляться и питаться правильно. Необходимо следить за чистотой своего тела и обязательно употреблять в пищу витамины.

На экране (стене) появляется сигнал SOS

Инструктор: Внимание, ребята! Это сигнал о помощи! Но не просто сигнал, а видео сообщение. В сказочной стране беда! Что же случилось с ее жителями? Почему они стали скрюченными?

Ответы детей.

Инструктор: Вы хотите помочь жителям сказочной страны? Что нужно делать, чтобы осанка была красивой?

Ответы детей.

Инструктор: Молодцы! Все верно. Скелет и мышцы определяют внешний вид нашего тела – его форму и осанку. Люди с правильной осанкой всегда держат голову гордо приподнятой, плечи расправленными, а спину – прямой. О таких говорят, что у них королевская стать. Ведь красивая осанка – это не только привлекательный внешний вид, но и здоровье человека.

Как вы думаете, получится у нас помочь скрюченным жителям сказочной страны? Как мы им поможем?

Ответы детей.

Инструктор:

Да, мы покажем им научим выполнять специальную гимнастику.

Двигательные упражнения

Зашагали наши ножки

Прямо по большой дорожке

Дети идут в колонне по одному.

Поскачем дальше по дорожке,

Меня часто-часто ножки.

Прыгают с продвижением вперед: ноги врозь – вместе («хлопок ногами»).

Руками громко хлопаем.

Ходьба на носках, выполняют хлопки над головой

Ногами мягко топаем.

Ходьба в полуприседе.

Дальше дружно побежали –

Только носики дышали.

Бег в колонне по одному.

Тук, тук, тук –

Слышен ножек наших стук.

Ходьба на пятках

Наши пяточки идут,

К приключеньям ведут.

Ходят в приседе.

Побежали наши ножки

По извилистой дорожке.

Бегают «змейкой между степами».

Зашагали наши ножки

Вперед по прямой дорожке

Идут в колонне по одному.

Инструктор:

Вот мы и оказались, ребята в сказочной стране, даже дорожки здесь скрюченные. Здесь темно, холодно и неудобно. Подойдите ближе к островкам.

Дети перестраиваются в 2 колонны и останавливаются напротив свободного степа.

Психогимнастика «Доброе сердце»

(на восстановление дыхания)

Инструктор:

Найдем свое сердечко, послушаем, как оно стучит: тук, тук, тук. Представим себе, что в нашем сердце поселился кусочек ласкового солнышка. Яркий теплый свет переполняет наши тела. Это доброта! Давайте поделимся этим теплом, светом и доброй с жителями сказочной страны.

Дети «делятся добротой» и восстанавливают дыхание.

Инструктор:

Молодцы, сказочная страна стала пробуждаться и оживать, потому что каждый из нас подарил ей частичку своей нежности и тепла. А сейчас поможем жителям сказочной страны выпрямить спинки, и сами вспомним упражнения, которые мы с вами выполняем для нашего позвоночника, для каждого отдельного позвонка.

Степ-аэробика

«Что такое доброта»

Стретчинг

«Сказочная страна оживает»

Инструктор:

Ребята, посмотрите, как стало светло, красиво и уютно!

1. Какие могучие высокие деревья! Посмотрите, как они и тянутся вверх к солнцу!

И.П. – о.с., руки вверх, потянуться.

2. Ах, какие красивые цветы!

И.П. – присед, потянуться за руками.

3. Восхитительная бабочка, легко перелетая с цветка на цветок, машет своими изящными крылышками.

И.П. – сидя на полу, руки упор сзади, стопы сведены. 1 – колени развести в стороны, 2 – свести колени.

4. Рядом на камушке квакает лягушка.

И.П. –сидя на корточках, колени в стороны, руки в упоре перед собой. 1 – прыжок вверх, руками тянуться вверх, спину выпрямить, 2 – и.п.

5. Рядом прогуливается павлин, важно распушив свой яркий и разноцветный хвост.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки за спиной сцепить в «замок», 2 – наклон туловища вперед, поднять руки вверх, не блокируя в локтевых суставах, 3 – опустить руки вниз за спину, 4 - и.п.

6. Вдруг послышалось шипение змеи. Она выползла на полянку, посмотрела вправо, потом повернула голову в левую сторону.

И.П. – лежа на животе, руки, согнуты в локтях прижаты к туловищу, ладони возле плеч. 1 – медленно подняться на прямых руках, прогнуться в спине, 2 – поворот голову вправо, 3 – поворот головы влево, 4 – и.п.

Инструктор: Ребята, а кто еще живет в сказочной стране?

Дети: Кошка!

Инструктор: Верно! Скрюченная кошка сидела на окошке и мяукала. Она хочет пойти погулять, но не может. У скрюченной кошки болят очень ножки, но она мечтает научиться красиво ходить. Давайте поможем ей. Научим кошку выполнять специальные упражнения для укрепления стопы.

Гимнастика для профилактики плоскостопия

Для всех упражнений и.п. – сидя на ступнях.

1. «Поздоровались» (6 раз)

И.П. Ноги согнуты в коленях, стопы вместе.

1 – развести пятки в стороны,

2 – и.п.

- 3 - развести носки в стороны,
4 – и.п.
2. «**Пяточки-носочки**» (10 раз)
И.П. Ноги согнуты в коленях, стопы вместе.
1 – поднять пятку одной ноги и одновременно носок другой,
2 – сменить положение на противоположное.
3. «**Потанцуем**» (8 раз)
И.П. Ноги вперед, стопы вертикально, пятки на полу.
1 – наклон стоп вправо, пятки от пола не отрывать, стопы держать вместе.
2 – наклон стоп влево.
4. «**Гуляем**» (6 – 8 раз)
И.П. Ноги согнуты в коленях, стопы вместе.
1 – вытянуть ноги вперед, постукивая пятками,
2 – вернуть ноги на место, постукивая носками.
5. «**Гусеница**» (6 – 8 раз)
И.П. Ноги согнуты в коленях, стопы вместе.
1 – продвигать ноги вперед сгибая и разгибая пальцы на ногах,
2 – и.п.

Инструктор: Ребята, а кто еще из жителей сказочной страны нуждается в нашей помощи?

Дети: Мышки.

Инструктор: Даже не знаю, чем мы можем им помочь? А давайте, ребята, обратимся за помощью к волшебнику Сулейману:

Фитболы предлагаю взять -

Спинки будем укреплять.

**Комплекс упражнений на фитболах
«Гимнастика волшебника Сулеймана»**

1. **«Дотянись до солнышка»** (2-3 раза)
И.П. о.с., фитбол в руках опущен вниз.
1 – поднять мяч вверх;
2 – и.п.
3 – опустить мяч вниз и сесть на корточки;
4 – и.п.
2. **«Прогулка на ладошках»** (2-3 раза)
И.П. – лежа на животе на фитболе, упор руками в пол.
1 – прокатиться на животе, пройти руками «вперед»;
2 – и.п.
3. **«Пятка вверх»** (2-3 раза каждой ногой)
И.П. - лежа на животе на фитболе, упор в пол руками и ногами, голова опущена.
1 – поднять вверх правую ногу и голову;
2 – и.п.
3 – поднять вверх левую ногу и голову;
4 – и.п.
4. **«Ножницы»** (3 - 4 раза)
И.П. - лежа на животе на фитболе, упор руками в пол.
1 – движения прямыми ногами в стороны - скрестно;
2 – и.п.
5. **«Ладонка»** (3 - 4 раза каждой рукой)
И.П. - лежа на животе на фитболе, упор в пол руками и ногами.
1 – отвести правую руку в сторону вверх;
2 – и.п.
3 – отвести левую руку в сторону вверх;
4 – и.п.
6. **«Полумесяц»** (по 2 раза в каждую сторону)
И.П. – сидя на фитболе, руки опущены вниз, касаются сбоку мяча.

1 – наклон вправо, левой рукой над головой тянуться в правую сторону;

2 – и.п.

3 – наклон влево, правой рукой над головой тянуться левую сторону;

4 – и.п.

7. «Мостик»

И.П. – сидя на фитболе, руками фиксировать мяч.

1 – сделать 3 шага вперед, переход в позицию лежа на спине, упор ногами, ягодицами не провисать, спину держать ровно;

2 – и.п.

Инструктор:

После выполнения сложных заданий, я думаю, мы можем погулять по планете и показать свои спортивные умения.

ОВД:

«Встреча с ловким кенгуру» – скрестные прыжки через шнур на двух ногах продвигаясь вперед (3 раза).

«Проползем по бревнышку» – ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (3 раза).

«Пройдем по узкому мосту» – ходьба по скамейке приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой (3 раза).

Инструктор:

Ребята, вы заметили, как солнечно и весело в сказочной стране – это мы ее спасли своей добротой и любовью. Мы научили жителей этой страны выполнять упражнения для всех отделов нашего позвоночника. Мы помогли скрюченной сказочной кошке полечить ее больные ножки. С помощью гимнастики волшебника Сулеймана помогли мышкам выпрямить их спинки.

А сейчас нам пора вернуться в детский сад, но как? На чем мы можем вернуться?

Дети отвечают.

Инструктор:

Я предлагаю на паровозике Букашка, но нас волшебный паровозик не сможет доставить домой, пока мы не проверим колеса, готовы ли они к дальней поездке?

Расслабляющий массаж спины

(дети стоят по кругу)

Чух-чух-чух, бегу-бегу, (3 раза)

Стоять на месте не могу!

Легкие похлопывания впереди стоящего по спине ладонями.

Колесами стучу, стучу (3 раза)

Постукивают легко кулачками по спине впередистоящего

Садись скорее, прокачу! (2 раза)

Чу, чу, чу!

Легко поглаживают спину впередистоящего пальцами.

Инструктор:

Проверили колеса, все в порядке. Можно отправляться в путь. Всем занять свои места в вагонах. Паровоз Букашка отправляется в детский сад «Ягодка»! Дети садятся на мячи-фитболы друг за другом.

Подвижная игра «Паровоз Букашка»

Под музыку «Паровоз Букашка» прыгают друг за другом, сидя на мячах, по сигналу ходьба по залу врасыпную – прогулка по поляне (3 раза).

Паровозик любопытный

Мимо луга проезжал,

На минутку задержался-

Васильков букет набрал. (букет ромашек, полевых гвоздик)

Инструктор: Ребята, наше путешествие в сказочную страну закончилось.

Вам понравилось путешествовать? Давайте еще раз вспомним, чем мы с вами помогли жителям сказочной страны, чему мы их научили? Верно, надо выполнять совсем несложные правила, чтобы быть **здоровым**.

Каждый должен твердо знать:

Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься,

Нужно правильно ...

Дети: питаться,

Руки мыть перед едой,

И вообще дружить с ...

Дети: водой!

Глубже дышать, кислород поглощать!

Больше гулять, с друзьями...

Дети: играть!

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить!

И запомните: здоровье

В магазине не купить!

Дети прощаются с гостями и под музыку проходят в группу.

Приложение Д

Сводная таблица по итогам контрольного среза (ЭГ)

Ф.И. ребенка	Диагностические задания					Кол-во баллов	Уровень
	№1	№2	№3	№4	№5		
Рома А.	3	3	2	2	3	13	В
Дима Б.	2	2	1	1	2	8	С
Василиса З.	3	3	3	3	3	15	В
Яна З.	1	2	1	2	2	8	С
Диана К.	2	3	3	3	3	14	В
Софья М.	3	3	3	3	3	15	В
Максим П.	2	2	2	2	3	11	С
Рома Р.	3	3	3	3	3	15	В
Глеб Т.	2	2	2	1	2	9	С
Арина Щ.	3	3	3	3	3	15	В

Сводная таблица по итогам контрольного среза (КГ)

Ф.И. ребенка	Диагностические задания					Кол-во баллов	Уровень
	№1	№2	№3	№4	№5		
Даша А.	1	2	1	1	2	7	Н
Вадим В.	2	3	2	3	2	12	С
Саша Г.	2	2	2	2	3	11	С
Паша Г.	3	3	3	3	3	15	В
Варя З.	2	2	2	1	3	10	С
Настя И.	3	3	3	3	3	15	В
Полина К.	3	3	2	2	3	13	В
Леня П.	1	1	1	2	2	7	Н
Кирилл С.	2	2	2	2	1	9	С
Алина Т.	3	3	3	3	3	15	В

Высокий уровень (13-15 баллов)

Средний уровень (9-12 балла)

Низкий уровень (5-8 баллов)

Приложение Е

Материалы, иллюстрирующие содержание экспериментальной работы



