

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

РЕЦЕНЗЕНТ

Директор
Физкультурно-спортивного
клуба университета
_____ А.С. Аминов
«__»_____2017г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
_____ А.В.Ненашева
«__»_____2017г.

Влияние фитнеса на координационные способности детей старшего дошкольного возраста

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ

ЮУрГУ–44.04.01.2018.051 ПЗ.ВКР

Руководитель работы,
доцент

_____ И.В. Изаровская
«__»_____2017г.

Автор работы

Студент группы ИСТиС–367

_____ Л.Т. Хасанова
«__»_____2017 г.

Нормоконтролер, доцент

_____ И.В. Изаровская
«__»_____2017г.

Челябинск 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта
Направление – 44.04.01 – Педагогическое образование

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой, д.б.н.

доцент

_____ А.В. Ненашева

_____ 2017 г.

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу студента
Хасанова Луиза Тагировна
Группы ИСТиС–367

1 Тема работы

**ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

утверждена приказом по университету от _____ № _____

2 Срок сдачи студентом законченной работы – 2017 год

3 Исходные данные к работе

Анализ литературных данных, определение цели, задач, объекта,
исследования, методов исследования и методов воздействия

4 Перечень вопросов, подлежащих разработке

Проанализировать теоретико-методологические подходы к проблеме
физических нарушений у дошкольников со стертой дизартрии

Провести исследование с целью определения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Разработать комплекс аэробных упражнений фитнеса, которые благоприятно влияют на координационные способности детей старшего дошкольного возраста. Оценить эффективность разработанного комплекса аэробных упражнений фитнеса.

5 Иллюстрированный материал

Презентация на электронном носителе

Общее количество иллюстраций – 14

6 Дата выдачи задания – 2016 год

Руководитель _____ И.В. Изаровская

Задание принял к исполнению _____ Л.Т. Хасанова

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководителем
1 Разработка плана работы	июнь 2016г.	выполнено
2 Анализ научно-методической литературы, нормативных документов, изучение опыта подобной работы	июль 2016 г.	выполнено
3 Написание первого раздела	август 2016 г.	выполнено
4 Разработка методики и плана проведения исследований	сентябрь 2016 г.	выполнено
5 Проведение исследований	октябрь 2016 – март 2017 г.	выполнено
6 Обработка полученных результатов	апрель-май 2017 г.	выполнено
7 Написание второго и третьего разделов	июнь-август 2017 г.	выполнено
8 Представление первого варианта	сентябрь 2017 г.	выполнено
9 Исправление и доработка	октябрь 2017 г.	выполнено
10 Представление окончательного варианта	ноябрь 2017 г.	выполнено
11 Подготовка к защите подготовка текста доклада подготовка иллюстрированного материала репетиция защиты	декабрь 2017 г.	выполнено
12 Защита работы	по расписанию	

Заведующий кафедрой _____ А.В. Ненашева

Руководитель работы _____ И.В. Изаровская

Студент _____ Л.Т. Хасанова

АННОТАЦИЯ

Хасанова, Л.Т. Влияние фитнеса на координационные способности детей старшего дошкольного возраста. – Челябинск: ЮУрГУ, ИСТиС –367. – 65с., 1 табл., 7 рис., библиогр. список – 60 наим.

Координационные способности лежат в основе бытовых, двигательных навыков и умений дошкольников, поэтому особое значение их развития приобретает для детей с речевой патологией. В настоящее время не изучена динамика развития координационных способностей под воздействием специальных упражнений у дошкольников данной категории.

Цель исследования: изучить влияние фитнеса на координационные способности детей старшего дошкольного возраста со стертой дизартрией.

Для реализации цели необходимо решить следующие задачи:

Задачи исследования:

- 1 Проанализировать теоретико-методологические подходы к проблеме физических нарушений у дошкольников со стертой дизартрии
- 2 Подобрать комплекс методов для оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.
- 3 Провести исследование с целью определения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.
- 4 Разработать комплекс аэробных упражнений фитнеса, которые благоприятно влияют на координационные способности детей старшего дошкольного возраста.
- 5 Оценить эффективность разработанного комплекса аэробных упражнений фитнеса.

Объектом исследования является процесс развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи.

Предмет исследования – комплекс аэробных упражнений фитнеса.

Результаты исследования. Подобран и проанализирован комплекс методов для исследования физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста со стертой дизартрии. Разработан комплекс аэробных упражнений фитнеса, которые благоприятно влияют на координационные способности детей старшего дошкольного возраста, а так же проверена эффективность предложенного комплекса упражнений. Данный комплекс аэробных упражнений рекомендован педагогам логопедических групп дошкольных учреждений. После исследования было проведено тестирование, которое показало наличие достоверных различий между группами в челночном беге: $12,29 \pm 0,35$, метании теннисного мяча на точность: $86,4 \pm 5,8$, поворот на гимнастической скамейке: $11,31 \pm 0,38$, бег к набивным мячам: $8,31 \pm 0,24$. Тест «пяточно-носочная» проба Ромберга не показало наличие достоверных различий между группами.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ		8
ГЛАВА I	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ФИТНЕСА НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	10
	1.1 Характеристика детского фитнеса как средство физического воспитания для детей старшего дошкольного возраста	10
	1.2 Координационные способности и их развитие у детей старшего дошкольного возраста	20
	1.3 Дизартрия у детей старшего дошкольного возраста	27
ГЛАВА II	ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	41
	2.1 Организация исследования	41
	2.2 Методы исследования	42
	2.3 Методы воздействия	44
	2.4 Методы математической обработки	51
ГЛАВА III	РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ		57
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК		59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Уже достаточно длительное время в России наблюдается ухудшение здоровья детей, снижение уровня их физического развития, психического и физического состояний. По данным журнала «Неонатология», в настоящее время только 5% детей рождаются абсолютно здоровыми, остальные же 95% имеют органические поражения головного мозга различной степени выраженности. В связи с этим появилась тенденция к нарушениям речи у детей дошкольного возраста, которые наиболее ярко проявляются в 6-7 лет [1].

Чем младше ребёнок, тем эффективнее осуществляется устранение недостатков в физическом развитии. От успешного решения задач физического воспитания в дошкольном возрасте во многом зависит развитие личности ребёнка. По этой причине деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении не потеряла своей актуальности, а напротив приобрела большую остроту в условиях реформирования и модернизации системы образования. Для детей с речевыми нарушениями физические упражнения становятся не только условием активного общего развития, но также являются и одним из основных средств устранения отклонений в их двигательной сфере [8].

Цель исследования: изучить влияние фитнеса на координационные способности детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1 Проанализировать теоретико-методологические подходы к проблеме физических нарушений у дошкольников со стертой дизартрии

2 Подобрать комплекс методов для оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

3 Провести исследование с целью определения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

4 Разработать комплекс аэробных упражнений фитнеса, которые благоприятно влияют на координационные способности детей старшего дошкольного возраста.

5 Оценить эффективность разработанного комплекса аэробных упражнений фитнеса.

Объектом исследования является процесс развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи.

Предмет исследования – комплекс аэробных упражнений фитнеса.

Гипотеза исследования – предполагается, что разработанная нами методика воспитания координационных способностей окажет положительное влияние на координационные способности детей старшего дошкольного возраста с речевыми нарушениями.

Научная новизна: в ходе исследования были получены новые результаты по воздействию разработанной методики на совершенствование координационной сферы детей 6-7 лет с общим недоразвитием речи.

Результаты исследования: Подобран и проведен комплекс методов для исследования физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Разработан комплекс аэробных упражнений фитнеса, которые благоприятно влияют на координационные способности детей старшего дошкольного возраста, а так же проверена эффективность предложенной методики комплексного применения. Данный комплекс аэробных упражнений рекомендован педагогам логопедических групп дошкольных учреждений.

ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ФИТНЕСА НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Характеристика детского фитнеса как средство физического воспитания детей старшего дошкольного возраста

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В определенной мере помочь в этом может детский фитнес [43].

Детский фитнес – это сочетание различных общеукрепляющих упражнений. Занятие может включать в себя, как упражнения на осанку, так и упражнения с предметами, хореографию, и другие виды физической активности. В первую очередь, детский фитнес – это спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребенка. На занятиях детским фитнесом дети не только развивают ловкость и гибкость, но и выплескивают накопившуюся энергию, играя с другими малышами [43].

Использование элементов детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с

возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой [44].

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

- занятия на тренажерах;
- игровой стретчинг;
- фитбол-гимнастика;
- степ-аэробика;
- черлидинг;
- пилатес;

Одна из самых распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста – занятия с использованием тренажеров. В работе с детьми младшего школьного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты, тренажеры гребли. Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг, шведские стенки, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики [44].

На таких занятиях тренируется сердечно-сосудистая система, дыхательная, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а

также формируется интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом. Занятия на тренажерах начинаются с первой минуты и с простых упражнений [45].

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц [24].

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм [23].

Одна из новых технологий физического воспитания фитбол-гимнастика. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Степ - аэробика представляет собой танцевальную аэробику с применением специальных невысоких платформ – ступеней. Высота ступеньки определяется с помощью теста в котором ребенок должен:

- 1 Безбоязненно подниматься на ступеньку
- 2 Заскакивать на нее с легкостью
- 3 Спускаться с доски с помощью одного шага
- 4 Стоять на ней уверенно

Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми младшего школьного возраста, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка [24,26].

Детский стэп – одно из любимых занятий детей младшего школьного возраста. Сначала дети выполняют движения под счет, затем под музыку. Занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новое упражнение инструктор включает в занятие по ходу дела, чередуя его с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы [7].

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные инструктором комплексы «подсказаны» детьми. Важно только внимательно наблюдать, какие движения вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. На платформу не только шагают и вокруг них, но и применяют платформы в эстафетах – как препятствие, которое нужно обежать, или перепрыгнуть [28].

Степ-аэробика помогает разрабатывать суставы и формировать свод стопы, развивает выносливость, координацию и равновесие, вестибулярный аппарат, тренирует сердце, нормализует артериальное давление. Степ не

только способствует сжиганию большого количества калорий, но и дает необходимую эмоциональную разрядку, улучшает настроение и оздоравливает организм. Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Весьма важно, что эта аэробика достаточно эффективна для тех групп мышц, которые очень трудно задействовать: ягодиц, задней части бедра и приводящих мышц бедер [43].

Специалисты считают, что степ-аэробика прекрасна для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена нет комплекса лучше. Упражнения в степе просты, поэтому подходят для людей разного возраста. Они великолепно улучшают фигуру, в особенности формы голеней, бедер и ягодиц. А, применив отягощение (гантели) массой до двух килограмм, можно укрепить мышцы плечевого пояса. Особое внимание хочу обратить на развитие мышц толчковой ноги у тех детей, которые регулярно занимаются степ - аэробикой. Учащимся легко даются прыжковые упражнения, и выполняются ими более качественно [43].

В настоящее время в работу с детьми активно внедряется черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу. Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности [27].

Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для 5-6 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный

спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием [44].

Фитбол-гимнастика представляет собой занятия на больших упругих мячах. Решает целый комплекс задач: развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме и интереса у детей, что является эффективным методом оздоровления детей [45].

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связано с каким-либо образом и, чаще всего, с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, и те выполняют их с удовольствием. Упражнения с предметами позволяет укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость [7].

Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или

иные упражнения. Подвижные игры создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии. Успешным результатом этой работы мы видим: большой интерес и активность детей, родителей и педагогов в реализации данных методик; снижение заболеваемости детей посещающих детский сад; повышение положительной динамики уровня развития навыков у детей по овладению своим телом [26].

Использование элементов фитнес-технологий в работе с детьми младшего школьного возраста способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха [44].

Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста предпочтение следует отдавать физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм и дающим выраженный тренирующий эффект, который обеспечивает оздоровительное воздействие. При разработке программы занятий фитнесом для детей младшего школьного возраста необходимо учитывать следующие теоретические предпосылки:

- 1 Физические упражнения подбираются с учетом анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей школьников. Большинство из них в этом возрасте активны, энергичны. Для них нужно организовать интересные занятия с чередованием спокойных и активных упражнений, чтобы они могли выполнять разнообразные несложные движения, которые не утомят ребят, а помогут им сосредоточиться на уроке. Дети младшего школьного возраста нуждаются в активном обучении. Мыслить для них - значит делать. Чтобы им понять, нужно видеть. Правильный показ упражнений имеет очень большое значение. Ученики должны сами выполнять все действия, даже если они еще не могут рассчитать силу. Одобрение, внимание и любовь повышают эффективность

их работы и мотивацию к занятиям. Младшим школьникам нравится, когда их замечают. Они оценивают себя по вашему отношению к ним и благодаря поддержке приобретают уверенность в себе. Растущее самосознание временами делает детей самокритичными.

2 Говоря о принципе преемственности, раскроем его на следующем примере. Мы предлагаем внедрять в практику физической культуры в школе средства и методы современного фитнеса, в частности базовых видов аэробики. С детьми 6-7 лет это классическая аэробика с использованием традиционной игры в классики, а также с игрушками.

3 Психическая структура телесности – единственная структура психики, которая полноценно функционирует у детей в возрасте от 5 до 10 лет. Действия ребенка, связанные с движениями и телесными ощущениями, многократно повторяясь, постепенно переходят во внутренний план, формируясь в понятия. Таков закон становления всех психических процессов: от внешних ориентировочных действий через их многократное повторение к символизации в слове и закреплению в сознании. При этом процесс усвоения двигательного, телесного опыта достаточно длительный – он охватывает весь период детства. Движения у ребенка должны быть связаны с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий. Такая возможность для ребенка - одно из самых предпочитаемых удовольствий. В свою очередь, расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний ведет к формированию оптимистического мировоззрения, что является основой концепции здорового образа жизни. Счастливый человек живет в согласии с окружающими и с самим собой. Чувственную основу нравственности составляют любовь и доверие к окружающим, ощущение порядка, красоты, гармонии, душевного равновесия, эмоционального и телесного комфорта. Психическое и душевное здоровье ребенка коренится в эмоционально-телесных процессах.

4 Большое значение имеет развитие навыков общения. В играх – двигательных импровизациях развивается выразительность невербальных средств общения: жестов, пантомимы, мимики, интонации. Эффективность общения в большой степени зависит от его эмоционально-выразительной стороны. Проведенные психологические исследования говорят о том, что слова занимают в общении лишь 7%, на интонацию речи приходится 38%, на жесты, мимику, моторику человеческого тела – 55%.

Развитие навыков общения у ребенка – одна из актуальных проблем школьной педагогики. Отечественной психологией и педагогикой признано, что сферой социального творчества ребенка, в которой закладываются основы его полноценного социального общения, является совместная игра с другими детьми. Именно в совместных играх дети школьного возраста овладевают навыками индивидуальных и коллективных действий, умением принимать и любить себя, доброжелательно относиться к окружающему миру, т.е. приобретают фундаментальные установки, определяющие в дальнейшем их судьбу, возможность самореализации и успешности в жизни [7].

Серьезной проблемой в условиях современного города является постепенная потеря традиций совместной детской игры. Усиливающаяся в последние годы криминальная обстановка, а также непомерно высокая плата за детские сады и оздоровительные детские лагеря сокращают до минимума возможности детей в совместных играх. Все это усугубляется заполнением жизни детей общением с аудио- и видеотехникой. Современные компьютерные игры нацеливают детей на игру ради выигрыша, дезорганизуют их в границах дозволенного и недозволенного, развивают стремление к доминированию, самоутверждению любой ценой и, таким образом, имеют асоциальную направленность. Домашние дети, приходящие в школу, часто не умеют общаться друг с другом [45].

5 Большое значение при работе с детьми школьного возраста имеет музыка. Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно

рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности здоровой в физическом, психическом и духовном смыслах. Чем богаче эмоциональный опыт, полученный в детстве, тем более полноценным и продуктивным будет общение ребенка в дальнейшем. В младшем школьном возрасте развиваются способность к сочувствию, отзывчивость к переживаниям другого человека, умение адекватно выражать собственные чувства, контролировать возникающие эмоциональные ситуации. Музыка тесно связана с моторно-мышечными ощущениями, и этим она особенно близка к игре.

6 Многие детские игры, занятия йогой в парах, группах построены на тактильных ощущениях. Игровые ситуации помогают детям познать силу прикосновений, возможности тактильных контактов в регуляции собственного эмоционального состояния и в налаживании доброжелательных отношений с окружающими. Танцы-игры со сменой партнеров снимают искусственные барьеры, создавая для всех равные условия общения. Ребенок с заниженной самооценкой в таких танцах чувствует себя полноправным членом коллектива, а лидер, привыкший пренебрежительно относиться к «тихоням» и «задирам», открывает для себя, что они вовсе не плохие, а такие же, как все.

7 Организация занятия должна побуждать ребенка к двигательному заполнению всего пространства комнаты, зала, где проходят игра, эстафета и пр. Это очень важно для того, чтобы он мог в нем ориентироваться и не бояться совершать разнообразные передвижения.

8 Физическое воспитание детей должно быть креативным. По мнению А.Г. Грецова «Для успешного освоения какой-либо деятельности, дающей возможность освоить ее с максимальным “выходом”, необходимо развивать творческие способности занимающихся, направленные на получение результатов, обладающих новизной».

9 Одним из современных направлений физического воспитания школьников, является внедрение оздоровительных и соревновательных форм аэробики, в частности таких видов массовых спортивных направлений, как фитнес-аэробика, спортивная аэробика, черлидинг. Современная стилистика указанных направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества и т.п. Поэтому в разработанную нами программу включались элементы базовых видов аэробики, в частности классической.

10 Отличительная особенность предлагаемой фитнес-программы заключается и в том, что, помимо предметного содержания, все программы, обеспечивающие познавательную деятельность младших школьников, ориентированы на развитие не только предметных, но и общеучебных умений [24].

1.2 Координационные способности и их развитие у детей старшего дошкольного возраста

Координационные способности - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Основными компонентами координационных способностей являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц [2].

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных двигательных умений и навыков) [5].

Наиболее распространенными и общепринятыми критериями проявления координационных способностей считаются:

- Время освоения нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности.
- Время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией.
- Биомеханическая сложность выполняемых двигательных действий или их комплексы (комбинации).
- Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным).
- Сохранение устойчивости при нарушенном равновесии.
- Экономичность двигательной деятельности, связанная с умением расслабляться по ходу выполнения движений [11].

Возрастной период с 6-7 до 10-12 лет является наиболее благоприятным (сенситивным) для развития координационных способностей с помощью специально организованной двигательной активности [19].

При развитии координационных способностей решают две группы задач:

Первая группа задач предусматривает разностороннее развитие координационных способностей. Эти задачи преимущественно решаются в дошкольном и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый

здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности. Задачи второй группы обеспечивают специальное развитие координационных способностей и решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией [34].

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности [38].

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [17].

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты), упражнения в равновесии. Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья. Для совершенствования способности быстро и

целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт [9,12].

Для развития координационных способностей используют методы, которые обычно применяют при формировании и совершенствовании двигательных навыков: целостного упражнения, расчлененного упражнения, стандартного упражнения, вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный [2].

Наиболее эффективными методами формирования координационных способностей являются те, которые обеспечивают вариативность условий выполнения и характеристик двигательного действия [1].

Ж.К. Холодов отмечает, что дети 6-7 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий - низкая. В возрасте 5-6 лет движения детей становятся более координированными, они могут выполнять сложные упражнения (прыжки, преодоление препятствий, ловлю мяча) [15].

По мнению ряда авторов (П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова) в старшем дошкольном возрасте происходит заметные качественные изменения в развитии детей. К этому периоду позвоночник в основном сформирован, хотя еще и податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличивается удельный вес, сила мышц, улучшается их функция. Это положительно сказывается на быстроте, темпе, ритме движений. Зрелость двигательного анализатора, возрастающая роль второй сигнальной системы, активное развитие функций равновесия - все это обеспечивает более высокий уровень восприятия и воспроизведения движений. Становится доступным анализ свойств и качеств движений,

различие мышечных ощущений, овладение весьма тонкими координациями [21,55].

Таким образом, возраст 6-7 лет характеризуется биологической потребностью увеличения двигательной активности. По мнению А.И. Баркана дошкольника легче научить, чем переучивать потом. Закрепление и формирование навыков координационных способностей в этот период дошкольного детства считается самым лучшим [4].

В дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении же движения ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему, так как ребенок хочет сразу видеть результат своего действия [58,29].

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;

2) время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;

3) координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием

движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;

4) точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);

5) сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

6) стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности – количеству попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе, различных предметов в мишень [13,14].

Некоторые контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей:

1) бег «змейкой»;

2) челночный бег 3 x 10 м;

3) челночный бег 4 x 9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта;

4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений [47].

Для оценки координационных способностей детей старшего дошкольного возраста можно использовать следующие задания:

Первое задание - на равновесие. Ребенок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги - и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Второе задание «Отбивание мяча от пола» – оценка уровня развития координации. Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Третье задание «Подбрасывание и ловля мяча» – на оценку уровня развития ловкости. Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат [48,8].

Таким образом, в качестве главных критериев оценки координационных способностей выделяют четыре основных признака: правильность выполнения движения, т.е. когда движение приводит к требуемой цели (делает то, что нужно); быстроту результата; рациональность движений и действий (выполняет так, как нужно); двигательную находчивость, которая помогает человеку найти выход из любого сложного положения, неожиданно возникшего при выполнении действия. Эти критерии имеют качественные и количественные стороны. К основным качественным характеристикам оценки координационных способностей относятся адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность, а количественным – точность, скорость, экономичность и стабильность (устойчивость) движений. В практике, наряду с данными показателями, учитывают и другие. Во многих случаях данные признаки координационных способностей проявляются не изолированно друг от друга, а в тесной взаимосвязи. Поэтому при их определении, кроме единичных, широко используются и комплексные критерии, с помощью которых о степени развития координационных способностей судят одновременно по двум или нескольким признакам [55,25].

При оценке координационных способностей следует помнить, что показатели, определяющие даже одно и то же свойство координационных способностей, например, точность, могут быть по разному связаны друг с другом в зависимости от того, к каким ведущим или фоновым уровням построения движений относятся показатели этих свойств. Именно этим обстоятельством ученые объясняют отсутствие корреляций или их противоречивый характер между различными показателями точности

движений. Основными методами оценки координационных способностей являются: метод наблюдений, метод экспертных оценок, аппаратные методы и метод тестов. Основным методом диагностики координационных способностей является применение специально отобранных двигательных тестов [1].

1.3 Дизартрия у детей старшего дошкольного возраста

Дети с нарушениями речи – это дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте. Нарушения речи многообразны, они могут проявляться в нарушении произношения, грамматического строя речи, бедности словарного запаса, а также в нарушении темпа и плавности речи. По степени тяжести речевые нарушения можно разделить на те, которые не являются препятствием к обучению в массовой школе, и тяжелые нарушения, требующие специального обучения [59].

Основной признак тяжелого нарушения речи – резко выраженная ограниченность средств речевого общения при нормальном слухе и сохранном интеллекте. Дети, страдающие такими нарушениями, обладают скудным речевым запасом, некоторые совсем не говорят. Общение с окружающими в этом случае очень ограничено. Несмотря на то, что большинство таких детей способны понимать обращенную к ним речь, сами они лишены возможности в словесной форме общаться с окружающими. Это приводит к тяжелому положению детей в коллективе: они полностью или частично лишены возможности участвовать в играх со сверстниками, в общественной деятельности. Развивающее влияние общения оказывается в таких условиях минимальным. Поэтому, несмотря на достаточные возможности умственного развития, у таких детей возникает вторичное

отставание психики, что иногда дает повод неправильно считать их неполноценными в интеллектуальном отношении. Это впечатление усугубляется отставанием в овладении грамотой, в понимании арифметических задач [50,54].

Характерно для тяжелых нарушений речи общее ее недоразвитие, что выражается в неполноценности как звуковой, так и лексической, грамматической сторон речи. Вследствие этого у большинства детей с тяжелыми нарушениями речи наблюдается ограниченность мышления, речевых обобщений, трудности в чтении и письме. Все это затрудняет усвоение основ наук, несмотря на первичную сохранность умственного развития. Сознание своей неполноценности и бессилия в попытках общения часто приводит к изменениям характера: замкнутости, негативизму, бурным эмоциональным срывам. В некоторых случаях наблюдаются апатия, равнодушие, вялость, неустойчивость внимания. Степень выраженности таких реакций зависит от условий, в которых находится ребенок. Если на его дефекте не фиксируют внимание, не подчеркивают неправильность его речи нетактичными замечаниями, стараются всемерно его понять и облегчить тяжелое положение в обществе, реактивных наслоений в личности ребенка наблюдается меньше. Обычно при правильном педагогическом подходе дети овладевают устной и письменной речью, усваивают необходимый объем школьных знаний. Вместе с развитием речи как правило исчезают и вторичные изменения психики. Из тяжелых нарушений речи чаще всего встречаются алалия, афазия, ринолалия и различного типа дизартрии [52].

Дизартрия (от греч. *dys* – приставка, означающая расстройство, *arthroo* – членораздельно произношу) – нарушение произношения, обусловленное недостаточной иннервацией речевого аппарата при поражениях заднелобных и подкорковых отделов мозга. При этом из-за ограничений подвижности органов речи (мягкого неба, языка, губ) затруднена артикуляция, но при возникновении во взрослом возрасте, как правило, не сопровождается распадом речевой системы. В детском же

возрасте могут нарушаться чтение и письмо, а также и общее развитие речи [60].

Основным отличительным признаком дизартрии от других нарушений произношения является то, что в этом случае страдает не произношение отдельных звуков, а вся произносительная сторона речи. У детей-дизартриков отмечается ограниченная подвижность речевой и мимической мускулатуры. Речь такого ребенка характеризуется нечетким, смазанным звукопроизношением; голос у него тихий, слабый, а иногда, наоборот, резкий; ритм дыхания нарушен; речь теряет свою плавность, темп речи может быть ускоренным или замедленным [50].

Причинами возникновения дизартрии являются различные вредоносные факторы, которые могут воздействовать внутриутробно во время беременности (вирусные инфекции, токсокозы, патология плаценты), в момент рождения (затяжные или стремительные роды, вызывающие кровоизлияние в мозг младенца) и в раннем возрасте (инфекционные заболевания мозга и мозговых оболочек: менингит) [57].

Дизартрия может наблюдаться как в тяжелой, так и в легкой форме. Тяжелая форма чаще всего рассматривается в рамках детского церебрального паралича и является его компонентом. Дети с тяжелой формой дизартрии получают комплексную логопедическую и врачебную помощь в специальных учреждениях: детских садах и школах для детей с тяжелыми нарушениями речи и для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В детских садах и школах общего типа могут находиться дети с легкими степенями дизартрии (другие названия: стертая форма, дизартрический компонент). Эти формы проявляются в более легкой степени нарушения движений органов артикуляционного аппарата, общей и мелкой моторики, а также в нарушениях произносительной стороны речи – она понятна для окружающих, но нечеткая [53].

Дети со стертыми формами дизартрии не выделяются резко среди своих сверстников, даже не всегда сразу обращают на себя внимание. Однако

у них имеются некоторые особенности. Так, эти дети нечетко говорят и плохо едят. Обычно они не любят мясо, хлебные корочки, морковь, твердое яблоко, так как им трудно жевать. Немного пожевав, ребенок может держать пищу за щекой, пока взрослые не сделают ему замечание. Часто родители идут малышу на уступки – дают мягкую пищу, лишь бы поел. Тем самым они, не желая того, способствуют задержке у ребенка развития движений артикуляционного аппарата. Необходимо постепенно, понемногу приучать ребенка хорошо пережевывать и твердую пищу [52].

Труднее у таких детей воспитываются культурно-гигиенические навыки, требующие точных движений различных групп мышц. Ребенок не может самостоятельно полоскать рот, так как у него слабо развиты мышцы щек, языка. Он или сразу проглатывает воду, или выливает ее обратно. Такого ребенка нужно учить надувать щеки и удерживать воздух, а потом перекачивать его из одной щеки в другую, втягивать щеки при открытом рте и сомкнутых губах. Только после этих упражнений можно приучать ребенка полоскать рот водой [60].

Дети с дизартрией не любят и не хотят застегивать сами пуговицы, шнуровать ботинки, засучивать рукава. Одними приказаниями здесь ничего не добьешься. Следует постепенно развивать мелкую моторику рук, используя специальные упражнения. Можно учить ребенка застегивать пуговицы (сначала крупные, потом мелкие) на одежде куклы или на снятом платье, пальто. При этом взрослый не только показывает движения, но и помогает их производить руками самого ребенка. После подобной тренировки дети смогут уже застегивать пуговицы на одежде, надетой на себя. Для тренировки умения шнуровать обувь используются различной формы фигуры (квадрат, круг), вырезанные из плотного картона. По краям фигуры на расстоянии 1 см друг от друга делаются дырочки. Ребенок должен последовательно продеть во все дырочки через край длинный шнурок с металлическим концом, как бы обметывая края. Чтобы у ребенка не ослабевал интерес к упражнениям, можно наклеить в середине фигуры

какую-нибудь картинку и сказать, что, правильно продев цветной шнурок, малыш сделает таким образом игрушку и сможет подарить ее кому захочет. Затем ему предлагают шнуровать ботинки, сначала снятые с ног, затем непосредственно у себя на ногах [59,60].

Дети-дизартрики испытывают затруднения и в изобразительной деятельности. Они не могут правильно держать карандаш, пользоваться ножницами, регулировать силу нажима на карандаш и кисточку. Для того, чтобы быстрее и лучше научить ребенка пользоваться ножницами, надо вложить его пальцы вместе со своими в кольца ножниц и производить совместные действия, последовательно отрабатывая все необходимые движения. Постепенно, развивая мелкую моторику рук, у ребенка воспитывают умение регулировать силу и точность своих движений [58].

Для таких детей характерны также затруднения при выполнении физических упражнений и танцах. Им нелегко научиться соотносить свои движения с началом и концом музыкальной фразы, менять характер движений по ударному такту. Про таких детей говорят, что они неуклюжие, потому что они не могут четко, точно выполнять различные двигательные упражнения. Им трудно удерживать равновесие, стоя на одной ноге, часто они не умеют прыгать на левой или правой ноге. Обычно взрослый помогает ребенку прыгать на одной ноге, сначала поддерживая его за талию, а потом - спереди за обе руки, пока он не научится это делать самостоятельно [51].

Нарушения моторики у детей требуют дополнительных индивидуальных занятий в специальных учреждениях и дома. Обучение ребенка проводится по разным направлениям: развитие моторики (общей, мелкой, артикуляционной), исправление звукопроизношения, формирование ритмико-мелодической стороны речи и совершенствование дикции. Чтобы у ребенка выработались прочные навыки во всей двигательной сфере, требуется длительное время и использование разнообразных форм и приемов обучения. Для быстрого достижения результатов работа должна

проводиться совместно с логопедом, необходимы также консультации врача-психоневролога и специалиста по лечебной физкультуре [51].

Нарушение звукопроизношения и просодической стороны речи (темпа, ритма, модуляции, интонации), вызванные органической недостаточностью мышц речевого аппарата (органические поражения головного мозга). Причинами могут быть:

- родовые травмы (черепно-мозговые травмы, кровоизлияния при затяжных или стремительных родах, асфиксия при родах);

- внутриутробные поражения плода вследствие хронических болезней матери, заболеваний во время беременности (особенно вирусных), влияния химических препаратов. Особенно важны первые 3 месяца беременности, когда закладываются основные системы.

- заболевания ребенка (менингит, энцефалит), черепно-мозговые травмы [60].

То есть в результате действия комплекса причин происходит поражение коры головного мозга на разных уровнях, это приводит к нарушению передачи нервных импульсов из коры головного мозга по всем уровням к мышцам артикуляционного аппарата. Следовательно - нарушение функционирования:

- нарушение звукопроизношения. В зависимости от степени поражения может страдать произношение всех или нескольких согласных. Может нарушаться и произношение гласных звуков (они произносятся неясно, искаженно, часто с носовым оттенком).

- нарушение просодики - темпа, ритма, модуляции, интонации.

- нарушение восприятия фонем (звуков) и их различения. Возникает вследствие нечеткой, смазанной речи, которая не дает возможности сформироваться правильному слуховому образу звука.

- нарушение грамматического строя речи.

Неречевые:

- нарушения двигательного аппарата

- нарушение эмоционально-волевой сферы.
- нарушение ряда психических функций (внимание, память, мышление).
- нарушение познавательной деятельности.
- своеобразное формирование личности [53].

Классификация очень сложная и объемная. Детям в речевых садах чаще всего ставят стертую форму дизартрии, она относительно простая по сравнению с остальными, встречается чаще всех остальных форм. Корректируется все в комплексе: дыхание, голосообразование, темп, ритм, произношение, грамматика [54].

Двигательная функция есть результат совместной работы различных мозговых звеньев функциональной единой системы, выпадение или дисфункция любого из них приводит к нарушению функционирования системы в целом. Каждое звено вносит свой специфический вклад в работу, в зависимости от уровня дисфункции, нарушения имеют различный характер. На первый план выступает несформированность динамических характеристик двигательной активности, выражающееся в трудностях переключения с одного движения на другое. При выполнении двигательных заданий наблюдается сильное напряжение мышц, трудности регуляции мышечного тонуса, скрытые гиперкинезы [53].

Для всех детей с общим недоразвитием речи характерна общая моторная неловкость. Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание. При отсутствии выраженных неврологических нарушений отмечаются слабая регуляция произвольной деятельности, эмоционально-волевой сферы и трудности в овладении письмом. Наблюдают недостаточные устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной

смысловой, логической памяти снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания, забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий [53].

Дети малоактивны, инициативы в общении не проявляют. Наличие общего недоразвития речи приводит к стойким нарушениям деятельности общения, затрудняется процесс межличностного взаимодействия детей, создаются проблемы на пути их развития и обучения [60].

Личность ребенка характеризуется специфическими особенностями, среди которых – заниженная самооценка, коммуникативные нарушения, проявления тревожности и агрессивности разной степени выраженности. Отмечается, что не сформированность средств общения может быть главной причиной неблагоприятных отношений сверстников [59].

Выявленные особенности речевого развития детей с общим недоразвитием речи (трудности морфологического, синтаксического, логико-синтаксического и композиционного характера) сочетаются с нарушениями коммуникативной функции, что выражается в снижении потребности в общении, не сформированности способов коммуникации (диалогическая и монологическая речь), особенностях поведения (нет заинтересованности в контактах, неумение ориентироваться в ситуации общения, негативизм) [57].

Можно сделать вывод о том, что речевые нарушения сказываются на взаимоотношениях ребенка с окружающими, на формировании его самосознания и самооценки [52].

Практика показывает, что родители поздно обращают внимание на развитие речи ребенка, задержка развития речи сказывается на интеллектуальном развитии ребенка, затрудняет познавательный процесс, нарушает процесс общения. Проблему позволяет решить развитие двигательной активности ребенка и мелкой моторики рук. Формирование движений происходит при участии речи. Исследователь детской речи Кольцова М.М. 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». Таким образом, «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» [53,60].

Исследователи придавали особое значение связи состояния моторики и речи. Ещё Гиляровский В.А. (1932) отмечал, что запоздалое развитие речи может быть проявлением общего недоразвития моторики. В.И. Дресвянников (1972) указывал на параллельность и взаимосвязь речевого и обще моторного онтогенеза, подчеркивал, что развитие моторики и экспрессивной речи происходит у ребенка в тесном единстве. При исследовании произвольных движений, Запорожец А.В. (1990), доказал, что формирование произвольных движений у человека происходит при участии речи. Можно сказать, что связь общей моторики и речи позволяет развивать необходимые качества движений органов артикуляционного аппарата путем развития аналогичных свойств общей моторики [55].

Детям с общим недоразвитием речи, 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 общим недоразвитием речи 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). 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 развитии 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 [51,60].

Развитие речи в онтогенезе тесно связано с развитием тонкой ручной моторики, особенно в сенситивный период развития речи. Развитие ручной моторики, оказывает стимулирующее влияние на развитие речи. Обусловлено это анатомо-физиологической близостью речевых зон коры головного мозга и зон, которые регулируют движения руки [60].

Физическое воспитание дошкольников с общим недоразвитием речи строится согласно программе дошкольного образовательного учреждения. В непосредственно-образовательной деятельности по физическому воспитанию

необходимо постоянно контролировать физическое состояние детей. Дети с нарушениями речи, как правило, относятся к второй-третьей группам здоровья. У многих из них есть противопоказания, которые необходимо учитывать на занятиях физическими упражнениями [1].

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 [3].

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 [6].

У детей данной категории изменен тонус, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо в работе. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнение 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 [52].

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 [53].

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 [5,13].

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 [16].

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 [28].

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 [31].

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 [38].

Выводы по 1 главе:

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [18].

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья. Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи. Поэтому, помимо физических качеств, в дошкольном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей. Старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей [16].

Большой потенциал комплексного развития координационных способностей заложен в занятиях по степ-аэробики. При проведении и организации занятий по степ-аэробики со старшими дошкольниками необходимо учитывать следующие: рациональный подбор упражнений; равномерное распределение нагрузки на организм; постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки; музыкальное сопровождение; соответствие используемого на занятии оборудования гигиеническим и возрастным требованиям [34].

Согласно выше сказанному можно сделать вывод, что занятия фитнесом способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила и выносливость. Мы определили, что психолого-педагогической основой развития физических качеств является взаимообусловленность социальных и биологических факторов в развитии детей, проявление двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врождённых анатомо-физиологических, биологических, психологических особенностей, которые определяют скоростно-силовые и временные характеристики человека. Но при этом, нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследования проводились на базе МБДОУ № 157 г. Челябинска, на детях подготовительной логопедической группы, численность которой составляет 28 человек, в возрасте от 6 до 7 лет. Исследование проводилось в период с июня 2016 года по май 2017 года. С целью обоснования комплексных упражнений по оздоровительной аэробике формировались основная и контрольная группы. Первая группа – контрольная (10 человек), в которую входили дети, не имеющие диагноз общее недоразвитие речи, но у которых группа здоровья 2-Б (объединяет детей, которые имеют некоторые функциональные и морфологические отклонения: например, дети с аномальными конструкциями, часто болеющие дети), а вторая – основная (10 человек) – дети с общим недоразвитием речи. В основном дети находящиеся в данной логопедической группе имеют 1 и 2 группу здоровья. До исследования все участники были протестированы и достоверных различий в физической подготовленности детей не было явлено.

На первом этапе (июнь-октябрь 2016 г.) проводился анализ источников литературы для определения состояния вопроса, выявлялись наиболее доступные методы диагностики. Наряду с этим, проводился констатирующее исследование с целью выявления физического и функционального состояния занимающихся, а также выявлялись наиболее эффективный комплекс аэробных упражнений, который оказывает влияния фитнеса координационные способности детей старшего дошкольного возраста.

Данные констатирующего исследования и выявленные особенности занимающихся учитывались при разработке исследовательской методики, а также позволили рекомендовать соответствующий комплекс аэробных упражнений для подготовки занятий. Констатирующее исследование

позволило выявить исходный уровень показателей физического состояния детей старшего дошкольного возраста.

Второй этап (октябрь 2016 г. – март 2017 г.) – основной, исследовательский. На данном этапе проводился педагогическое исследование, определялась физическая подготовка; осуществлялась проверка разработанного комплекса аэробных упражнений, выявлялись особенности влияния занятий на физическое состояние занимающихся в контрольной и основной группах.

На третьем этапе (март – май 2017 г.) проводилось обобщение материалов исследования; анализ систематизация полученных данных, их статическая обработка и интерпретация, формулировка выводов.

Исследование заключалось в проведении физкультурных занятий по разработанному комплексу аэробных упражнений, а также в получении информации о влиянии данной методики на улучшение показателей координационных способностей, функциональных возможностей и физической работоспособности детей с общим недоразвитием речи основной группы. С контрольной и основной группами было проведено 80 занятий по 25 минут три раза в неделю в течение 9 месяцев. В контрольной группе проводились занятия по общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Е.В. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, а с основной группой – занятия, включающие в себя разработанный комплекс аэробных упражнений. Продолжительность и кратность занятий была одинаковой для контрольной и основной групп.

2.2 Методы исследования упражнений для исследования физической подготовки детей старшего дошкольного возраста

Для достижения цели работы проводился теоретико-методический анализ литературных источников по теме; определялся уровень развития координационных способностей и мелкой моторики у детей с ОНР старшего

дошкольного возраста; разработалась и экспериментально проверялась методика занятий для воспитания координационных способностей детей 6-7 лет. Обосновывая комплексную методику, были взяты из существующих программ наиболее эффективные и разнообразные средства и методы. Так, для реализации этих целей была выбрана «аэробическая» форма организации занятий (групповые занятия с фронтальным расположением занимающихся, поточным выполнением движений и музыкальным сопровождением).

С целью выявления уровня развития координационных способностей, состояния мелкой моторики детей с общим недоразвитием речи применялось комплексное тестирование в начале и в конце педагогического исследования. Была использована серия тестов.

Тестирование включало в себя следующие испытания:

1 Тестирование абсолютных показателей координационных способностей, относящихся к разным группам двигательных действий.

1.1 *Челночный бег 3 раза по 10 м.* Определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки (показывает результат в циклических локомоциях). Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега [4].

1.2 *Метание теннисного мяча на точность.* Определяется сенсомоторная координация. И.п. сед, ноги врозь, по сигналу испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных метаний теннисного мяча из-за головы в горизонтальную мишень с расстояния 4 м. Фиксируется количество попаданий (из 10 попыток) [10].

2 Тестирование способности к равновесию.

2.1 *Уровень развития равновесия определялся «пяточно-носочной» пробой Ромберга.* Испытуемый занимал исходное положение так, чтобы

ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касалась носка другой, руки вытянуты вперед, пальцы слегка разведены, глаза закрыты. Определялось время устойчивости в этой позе в секундах. При потере равновесия пробу прекращалась, и фиксировалось время ее выполнения [16].

2.2 «*Повороты на гимнастической скамейке*». На гимнастической скамейке (ширина 15 см) необходимо сделать 4 поворота (налево или направо). Упражнение считается законченным, когда испытуемый вернется в исходное положение. Оценивают время выполнения задания в секундах [38].

3 Тестирование способности к ориентированию в пространстве.

3.1 «*Бег к набивным мячам*». По оригинальному тесту используются пронумерованные мячи, но мы предлагаем использовать мячи с цветами. Испытуемый стоит в обруче в центре. Позади него на расстоянии 3м и в 1м друг от друга лежат 4 набивных мяча разных цветов. Экспериментатор называет цвет, ребенок поворачивается на 180 гр., бежит к соответствующему набивному мячу, касается его и возвращается назад в обруч, после этого экспериментатор называет другой цвет и т. д. упражнение заканчивается после того, как ребенок 3 раза его выполнит и после этого вернется в обруч. Фиксируется время, показанное испытуемым, выполнившим упражнение в целом [41].

2.3 Методы воздействия

Разработанный комплекс состоит из упражнений, направленных в большей степени на «проблемные» виды координационных способностей, мелкую моторику и развитию функционального резерва всех систем детского организма. В контрольной группе проводились занятия по общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Е.В. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, а с основной группой – занятия, включающие в себя разработанный комплекс

аэробных упражнений. В структуре занятия по физическому воспитанию упражнения на совершенствование координационных способностей должны занимать особое место и должны быть включены в каждую часть занятия. Таким образом, упражнения, которые были использованы в разработанном нами комплексе, не нарушали структуру занятия, а средства, используемые для достижения поставленных задач, были включены во все части занятия.

Учитывая теоретические предпосылки, изложенные в предыдущем разделе, был разработан комплекс аэробных упражнений фитнеса, включающий следующие компоненты (методики, средства):

- образно-сюжетные игры;
- гимнастика и акробатика
- комплекс базовых упражнений фитнеса по программе

«Классики»

Комплекс базовых упражнений фитнеса по программе «Классики»

Основные движения ногами:

Обычная ходьба – марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол.

Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь - ноги вместе (Straddle - стрэдл). Из и.п. – о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

V-шаг (V-Step – ви-степ). Шаг ноги врозь – ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты.

1 – шаг правой (левой) вперед-в сторону;

- 2 – шаг левой (правой) вперед-в сторону;
- 3 – шаг правой (левой) назад – в и.п.;
- 4 – то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side – сайд-ту-сайд, Open Step – оупен-степ, Plie Touch – плие-тач или Side Tip – сайд-тип). Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п. – широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl – бицепс-кёрл). И.п. – руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl – трицепс-кёрл). И.п. – руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

Упражнение для грудных мышц (Chest Press – чест-пресс). И.п. – руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press – оверхед пресс). Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

Упражнения для мышц груди (Butterfly – баттерфляй). И.п. – руки согнуты в стороны. 1 – сохраняя вертикальное положение, руки вытянуть вперед ладонями к себе; 2 – исходное положение

В данной программе можно использовать обычный коврик размером 1×2 м, на котором изображены классики, или просто нарисовать их мелом на полу. При этом дети учатся изображению простейших геометрических фигур. Классики позволяют одновременно эффективно разучивать основные

шаги классической аэробики, небольшие соединения и комбинации, одновременно изучая основы арифметики. Так, например, традиционным объяснением такого шага, как V-Step (Ви-степ), являются следующие указания педагога: «V-Step (Ви-степ) – шаг ноги врозь – ноги вместе, выполняется на 4 счета. Из исходного положения – ноги вместе, колени слегка согнуты. 1 – шаг правой (левой) вперед-в сторону, 2 – шаг левой (правой) вперед-в сторону, 3 – шаг правой (левой) назад в исходное положение, 4 – то же, что 3, но левой (правой) ногой». Такие объяснения даже с показом учителя вызывают у дошкольников затруднения. С помощью игры «Классики» можно объяснять так: «Встали на клеточку 3, сделали шаг правой ногой на клеточку 5, левой – на клеточку 4, вновь правой, затем левой вернулись на клеточку 3» (см. *рис. 1*). Можно увеличить амплитуду движений, начиная с клетки 2.

С помощью классиков можно легко обучать детей основным шагам, скачкам и подскокам классической аэробики, а именно:

- ви-степу (*рис. 1*);
- джампинг-джеку (прыжкам ноги врозь – ноги вместе, *рис. 2*)
- бокс-степу (кросс-степу, *рис. 3*);
- мамбо (*рис. 4*);
- реверс-степу (*рис. 5*);
- приставному шагу;
- выставлению ноги на носок;
- грейпвайну;
- переходу с ноги на ногу;
- поворотам кругом и др.

Следующим этапом прохождения программы «Классики» было внесение элемента творчества, креативности. Например, – нахождение способа наиболее быстрого прохождения всех клеточек от 1 до 10, используя уже знакомые шаги или подскоки. Преподаватель формулирует задание следующим образом: «Как найти самый быстрый путь прохода всех клеточек

от 1 до 10, используя знакомые вам шаги? Кто первый финиширует?» Желательно контролировать выполнение задания – это будет стимулировать активность и ответственность детей.

Оценка проводилась по основным базовым элементам низкой интенсивности: Ви-степ, степ-тач, мамбо и элементу, относящемуся к высокой интенсивности, – джампинг-джек. Учитель оценивает качество исполнения исходя из правильности исполнения самих движений в 5 повторениях, а также умения выполнить их без заступа – точно по указанным клеточкам. Оценивание желательно проводить по пятибалльной системе (от 2 до 5). Контрольный урок следует начинать с разминки и пробного выполнения задания.

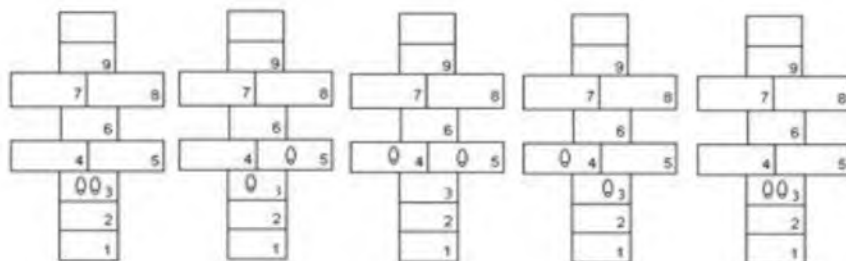


Рисунок 1 – Обучение ви-степу с использованием классиков

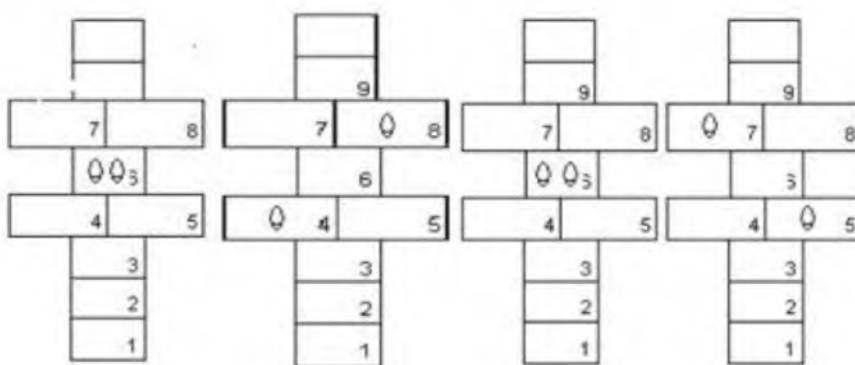


Рисунок 2 – Обучение джампинг-джеку

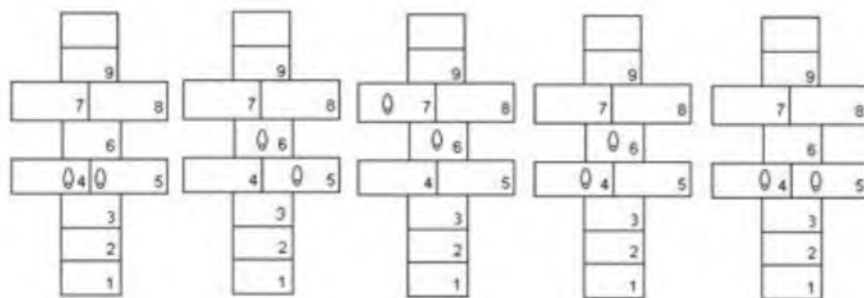


Рисунок 3 – Обучение бокс-степу (кросс-степу)

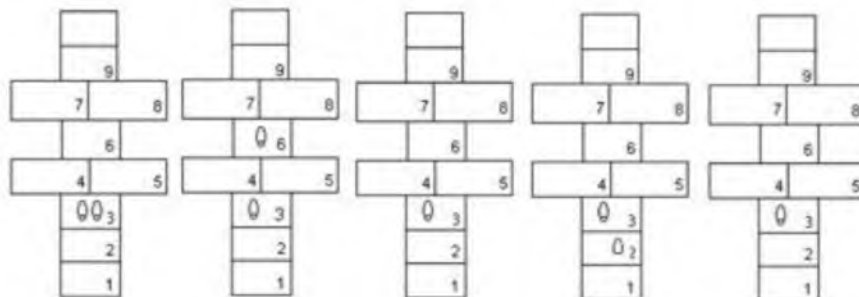


Рисунок 4 – Обучение мамбо

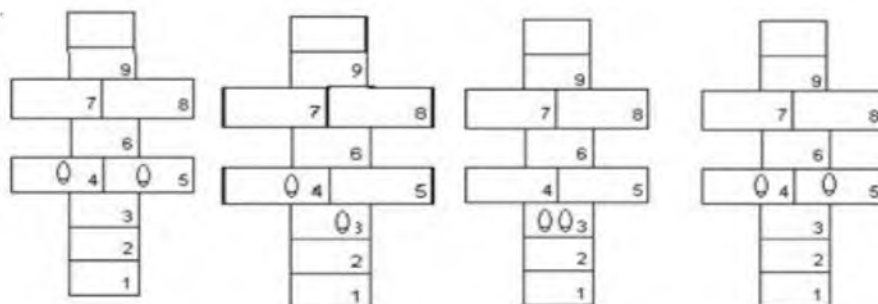


Рисунок 5 – Обучение реверс-степу

Образно-ролевые игры. Игра представляет собой особую деятельность, которая расцветает в детские годы и сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Для детей младшего дошкольного возраста (2 младшая группа) характерны режиссёрская и образно-ролевая игра. Режиссёрская игра в дошкольном возрасте является начальной ступенью развития игры. Режиссёрская игра названа так, потому что в ней много сходного с деятельностью режиссера фильма или спектакля. Нередко можно увидеть как долго, сосредоточенно ребенок строит что-либо или разыгрывает

сценки с помощью игрушек, выступая в роли режиссера и говоря поочередно за всех действующих лиц. Это и есть режиссерская игра дошкольника и в ней, как и во всех других видах игр, происходит формирование личности ребенка, его социальной компетентности и воспитание гуманности. Данные игры, в том числе разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей и птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды, облаков, снежинок и т.д., – широко применяются в различных программах детского фитнеса вместе с элементами классической аэробики, акробатики, традиционной гимнастики и гимнастики йогов. Очень большую роль играют сказки: решение сказочных задач, придумывание новых сказок с помощью специальных методик широко используются в области эстетического, художественного воспитания детей, особенно при работе с детьми 6-7 лет. Рекомендуются следующие варианты сюжетно-образных игр, помогающие развивать творческую инициативу детей, с одной стороны, и двигательные качества – с другой:

1) создание коллажа из сказок: например, встреча Фиксиков, Барбоскиных и Чебурашки. Дальше начинается совместная творческая работа детей и инструктора по физической культуре: с начала словесное составление новой сказки, затем дополняется двигательное сопровождение обязательно элементов фитнеса используя персонажей старых и новых сказок и придумывая новые и невероятные события. Занятие включает рассказ инструктора по физической культуре, музыку, ролевое изображение сказки, выполнение физических упражнений из фитнеса.

2) создание новых обстоятельств. Этот метод развивает фантазию детей, ломает привычные конец и начало сказки: вся суть в создании новых условий, при которых старые и новые герои сказок попадают в новые приключения, фантастические и невероятные;

Фитнес-гимнастика и акробатика. В фитнес-программах в рамках одного занятия используются традиционные гимнастические и акробатические средства в отдельном блоке урока или в сочетании с

выполнением базовых движений аэробики. Они способствуют развитию физических качеств, позволяют гармонизировать содержание программы. Ниже перечисляются основные средства данного раздела программы:

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы);
- разновидности бега;
- прыжки на двух ногах; на одной ноге, одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги («лягушка»); прыжки в упоре присев, из упора присев – выпрыгивание вверх; прыжки с поворотом на 90°, 180°;
- наклоны;
- выпады;
- перекаты в группировке; кувырки боком, кувырки через плечо, обеспечивающие безопасность и формирующие различные полезные навыки, а также кувырки вперед, назад;
- упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на полу (коврике);
- асаны хатха-йоги – «дерево», «кузнечик», «кошечка», «лев», «собака» выполняемые индивидуально, в парах, группой.

2.4 Методы математической обработки

Данные тестирования двигательной сферы детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи обрабатывались методом математической статистики. Производилось вычисление следующих статистических характеристик:

- 1) среднего арифметического значения;
- 2) стандартного отклонения;
- 3) достоверность различия признаков, характеризующих физическое состояние дошкольников, определялось при помощи t-критерия Стьюдента.

Проведенные нами исследования выявили не только низкий уровень развития координационных способностей, но также были отмечены определенные особенности выполнения тестовых упражнений

Так при проведении теста «челночный бег 3X10м» у 7 ребят основной группы (70%) проявлялась неспособность стартовать сразу после сигнала, путанность в движениях (не добежали или перебежали обозначенные линии), что говорит нам о низком уровне координационных способностей в циклических локомоциях.

При выполнении теста «метание теннисного мяча на точность» у 7 ребят основной группы (70%) наблюдались нарушения в технике – напряженная рука, движения которой были скованны, имелись неточности прицела, что явилось причиной разной высоты траектории полета мяча и не попаданием в цель.

8 ребят (80%) из основной группы столкнулись с трудностями при выполнении «пяточно-носочной пробы». 5 детям (50%) было сложно принять исходное положение даже с открытыми глазами. У остальных наблюдались покачивания для сохранения заданного положения тела.

ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время является недостаточным методическое обеспечение дополнительных форм работы по совершенствованию координационной сферы детей с речевыми нарушениями, а выпускники детских садов обладают сравнительно низким уровнем физического развития.

Первичное педагогическое тестирование координационных способностей, мелкой моторики и функциональных резервов организма детей с общим недоразвитием речи 6-7 лет выявило низкий уровень развития их координационных способностей, мелкой моторики, а также ряд нарушений движений: задержка начала выполнения задания после команды экспериментатора, трудности принятия исходного положения в тесте «пяточно-носочная проба».

По результатам анализа литературных источников и педагогического тестирования координационных способностей, уровня развития мелкой моторики, а также тестирования функциональных резервов организма детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи нами была разработана методика для детей 6-7 лет, особенностью которой является педагогическое воздействие на детей с общим недоразвитием речи, учитывающая индивидуальные особенности физического развития, функционального потенциала организма и психоэмоционального состояния воспитанников и позволяющая акцентировать внимание на отстающие виды координационных проявлений и мелкую моторику.

Анализ изменения показателей уровня развития координационной сферы детей основной группы, проведенный по окончании исследования, показал улучшения.

- по абсолютным показателям координационных способностей, относящихся к различным группам двигательных действий на 21%;
- по показателям способностей к сохранению равновесия на 52%;

- по показателям способности к ориентировке в пространстве на 29%;
- по показателям мелкой моторики на 41%.

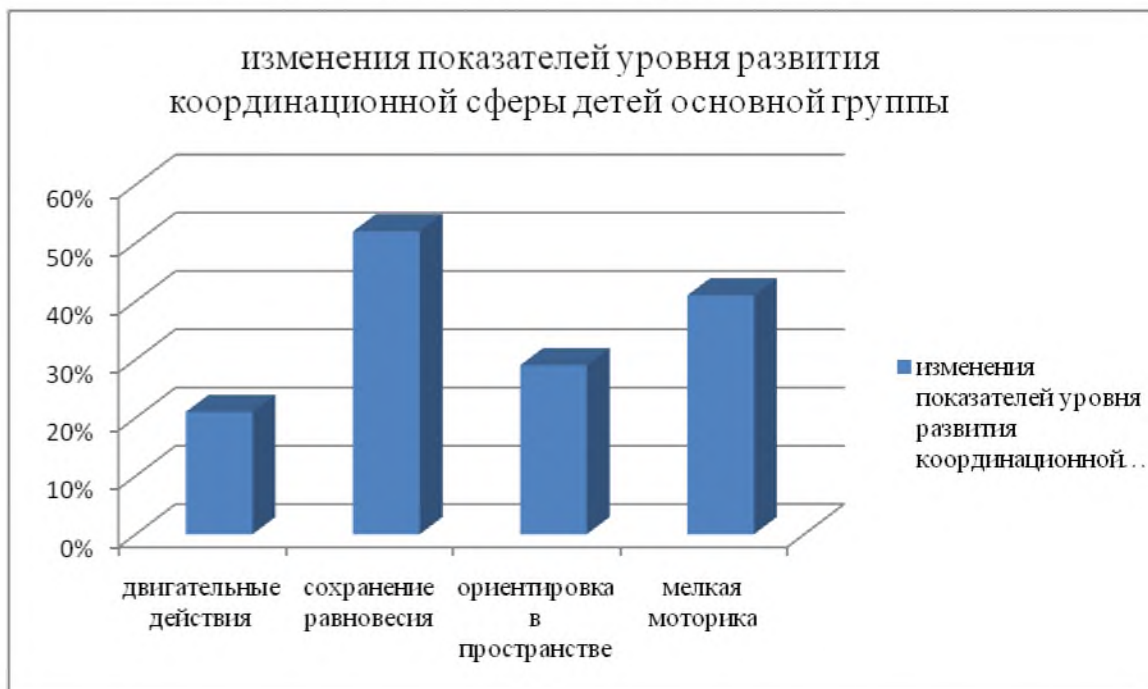


Рисунок 6 – изменения показателей уровня развития координационной сферы

По результатам тестов «челночный бег 3 X 10 м» и «бег к набивным мячам» показатели улучшились на 21% и на 31% соответственно, что объясняется на наш взгляд большим количеством игровых заданий в ходьбе и беге и подвижных игр. Прирост результатов в тесте «метание теннисного мяча на точность» составил 42%. Это объясняется тем, что в занятия было включено большое количество заданий на точность и быстроту выполнения.

Улучшения результатов также наблюдается в тесте «пяточно-носочная проба». Средние значения данного теста выросли на 25%.

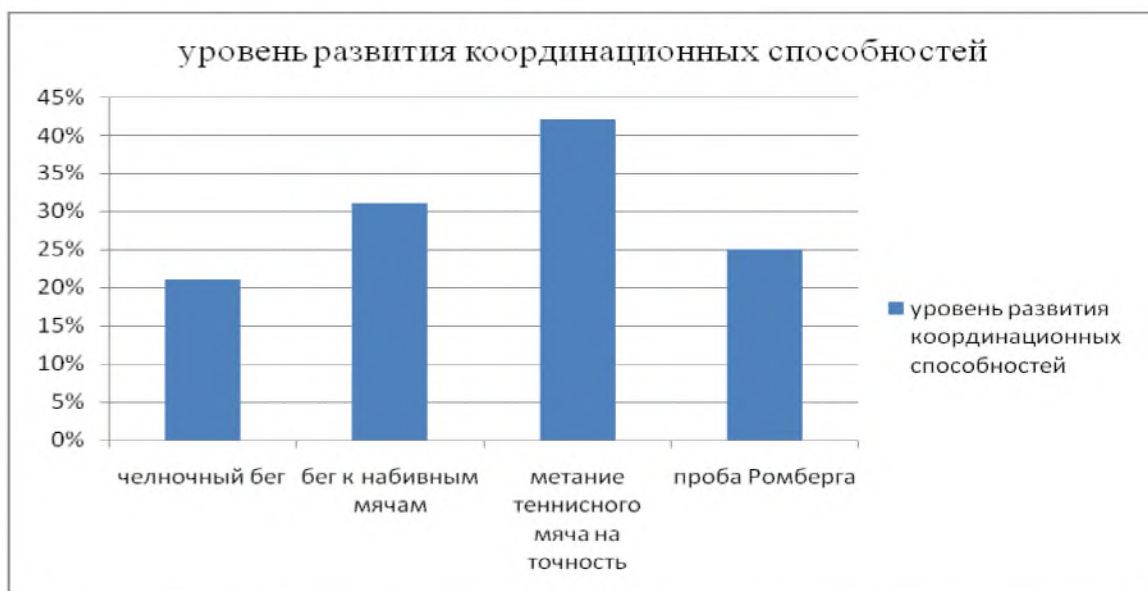


Рисунок 7 – Уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

Таблица 1 – Сравнительный анализ исходных и конечных показателей состояния детей основной и контрольной групп ($M \pm m$)

Показатели, тесты, пробы	Исходные показатели		Конечные показатели	
	Основная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Основная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)
Челночный бег 3 X 10м, с	10,54 ± 0,16	9,67 ± 0,21	12,29 ± 0,35	10,66 ± 0,19*
Метание теннисного мяча на точность, кол-во попаданий	85,8 ± 4,8	87,9 ± 5,8	86,4 ± 5,8	88,1 ± 4,1*
«Пяточно-носочная» проба Ромберга, с	6,83 ± 0,82	6,22 ± 0,73	6,71 ± 0,70	6,15 ± 0,8
Поворот на гимнастической скамейке, с	10,22 ± 0,37	8,89 ± 0,3	11,31 ± 0,38	10,36 ± 0,38*
Бег к набивным мячам, с	5,65 ± 0,15	5,48 ± 0,74	8,31 ± 0,24	5,63 ± 0,17 *

*- достоверность различий ($p < 0,05$)

Сопоставляя данные, выявленные в процессе исследовательской работы по развитию и совершенствованию координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробных упражнений фитнеса, нами были сделаны следующие выводы: занятия с применением аэробных упражнений оказывает эффективное воздействие на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Если сравнивать полученные результаты с ориентировочными показателями физической подготовленности детей 6-7 лет, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 29.12.2011 года № 916, то можно сделать вывод что дети принимавшие участие в исследовании не достигли этих показателей. Результаты физической подготовленности чуть ниже ориентировочных показателей установленных Правительством РФ, так как стандарты прописаны не для детей с общим недоразвитием речи и детей имеющую группу здоровья 2-Б. Большую роль в формировании двигательных качеств играет предметно - развивающая среда. Так как работа по развитию физических качеств дошкольников выдвигает необходимость создания определенной развивающей среды, стимулирующей детей к выполнению физических упражнений.

В детском саду созданы необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы. Физкультурный зал оборудован спортивным комплексом, тренажёрами. Более того, чтобы заинтересовать детей на занятиях, использую нетрадиционное оборудование и инвентарь, разработанный и изготовленный своими руками. Это и пластиковые бутылочки – гантели, и резиновые жгуты – эспандеры, и даже зонтик и простая газета – незаменимые помощники в занятии.

Важно отметить, что во всех группах детского сада созданы уголки движений, в которых дети совершенствуют навыки, полученные на занятиях

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия фитнесом способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила и выносливость. Мы определили, что психолого-педагогической основой развития физических качеств является взаимообусловленность социальных и биологических факторов в развитии детей, проявление двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врождённых анатомо-физиологических, биологических, психологических особенностей, которые определяют скоростно-силовые и временные характеристики человека. Но при этом, нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

В начале исследования было проведено тестирование на определение физической подготовленности детей, в котором достоверных различий между контрольной и основной группой не было выявлено. После исследования было проведено тестирование, которое показало наличие достоверных различий между группами в челночном беге: $12,29 \pm 0,35$, метании теннисного мяча на точность: $86,4 \pm 5,8$, поворот на гимнастической скамейке: $11,31 \pm 0,38$, бег к набивным мячам: $8,31 \pm 0,24$. Тест «пяточно-носочная» проба Ромберга не показало наличие достоверных различий между группами. Данный комплекс аэробных упражнений рекомендован педагогам логопедических групп дошкольных учреждений. После проведенного исследования у основной группы улучшились показатели физической подготовленности. На улучшение показателей повлияло:

- Правильно оформленная предметно-развивающая среда
- Заинтересованность детей в физкультурных занятиях
- Разнообразие стандартного и нестандартного оборудования
- Игровые, сюжетные физкультурные занятия.

Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растёт как за рубежом, так и у нас в стране. И, несмотря на то, что он пока ещё не имеет достаточно строгого научного обоснования, несомненно, представляет интерес для специалистов оздоровительной физической культуры. В России глубокими исследованиями детского фитнеса занимается Сайкина Е.Г., доктор педагогических наук, профессор кафедры гимнастики и фитнес-технологий, почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, член корреспондент Российской академии естествознания. Но даже исследования Сайкиной Е.Г. в изучении фитнеса в дошкольных учреждениях находятся в начальной стадии. Занятия детским фитнесом призваны удовлетворить потребность детей в физической активности, способствовать повышению интереса к занятиям физическими упражнениями, приобщению их к здоровому образу жизни. Это достигается за счёт использования разнообразных инновационных технологий, появившихся в фитнесе, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения, а также возможностей выбора тех или иных видов занятий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Аверина, И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие / И.Е. Аверина. – Москва: 3-е изд-во Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
- 2 Акбашев, Т.Ф. Первые шаги в «Педагогику жизни»: учебное пособие / Т.Ф. Акбашев. – Челябинск: Изд-во ТОО «Вервия», 1995. – 89 с.
- 3 Антропова, М.В. Режим для младшего школьника: учебное пособие / М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова, Т.М. Параничева. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
- 4 Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет: учебное пособие / Е.А. Бабенкова. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
- 5 Батечко, С.А. Двенадцать шагов к здоровью: учебное пособие / С.А. Батечко, В.С. Бирюков, У.К. Арийчук, Н.А. Деревянко. – Д.: Феникс, 2003. – 480 с.
- 6 Борисова, М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / М.М. Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
- 7 Вавилова, Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы: учебное пособие / Е.Н. Вавилова. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
- 8 Вареник, Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет: учебное пособие / Е.Н. Вареник. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
- 9 Гигиенические основы воспитания детей от 1 до 5 : справочное пособие / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 160 с.
- 10 Гигиенические основы воспитания детей от 6 до 8 лет: справочное пособие / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1988. – 143 с.

- 11 Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
- 12 Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
- 13 Голубева, Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей / Л.Г. Голубева. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
- 14 Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы: учебное пособие / Н.И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с.
- 15 Ефименко, Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и восстановления детей дошкольного и младшего школьного возраста»: учебное пособие / Н.Н. Ефименко. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999. – 256 с.
- 16 Занозина, А.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет: учебное пособие / А.Е. Занозина, С.Э. Гришанина. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80 с.
- 17 Казобразова, В.Н. Как сохранить сердце ребенка здоровым: учебное пособие / В.Н. Казобразова. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 32 с.
- 18 Картушина, М.Ю. Сценарии досугов для детей 3-4 лет: учебное пособие / М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
- 19 Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: «Просвещение», 1978. – 272 с.
- 20 Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003. – 112 с.

21 Коррекционно-развивающая среда для детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / В.А.Владыко. – М.: Школьная Пресса, 2003. – 48 с.

22 Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев. – М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2000. – 296 с.

23 Лаврухина, Г.М. Фитнес в системе физкультурного образования как спортивно-педагогическая дисциплина (реалии и возможности): метод. пособие / Г.М. Лаврухина . – СПб.: 2006. – 127 с.

24 Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова. –М.: АРКТИ, 2007. – 104 с.

25 Лисицкая, Т. С. Аэробика в 2-х томах: учебное пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России.- 2002. – 171-172 с.

26 Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы: учебное пособие / Т.С. Лисицкая. – М. : Просвещение, 1994. – 81-84 с.

27 Литвинова, М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений / М.Ф. Литвинова. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005. – 92 с.

28 Макарова, О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса: Пособие для учителя физической культуры / О.С. Макарова. – М.: Школьная Пресс, 2002. – 64 с.

29 Мартынов, А.А. Физическая и функциональная подготовка юных гимнасток в спортивной аэробике на этапе начальной специализации: учебное пособие / А.А. Мартынов. – М.: Просвящение, 2005. – 124-126 с.

30 Мартынов, А.А. Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике на начальном этапе тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Мартынов. – Волгоград, 2004. – С. 3-4, 10-11.

31 Маханева, М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие / М.Д. Маханева. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.

32 Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений / М.Д. Маханева. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.

33 Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов.: Феникс, 2002. – 384 с.

34 Миллер, Э.Б. Упражнения на растяжку. Йога: везде и в любое время: учебное пособие / Э.Б.Миллер. – М.: Санрайз, 2003. – 374 с.

35 Образование, творящее здоровье. Санология и валеология в учебном процессе: Методическое пособие для педагогов / Д.Б. Маркин. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 1994. – 71 с.

36 Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада: Конспекты занятий / – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.

37 Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики: учебное пособие / Л.И. Пензулаева – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.

38 Подольская, Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников: учебное пособие / Е.И. Подольская. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.

39 Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.

40 Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2005. – 141 с.

41 Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2005. – 141 с.

42 Сайкина, Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников: Монография / Е.Г.Сайкина. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2012. – 297с.

43 Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах: Учебно-методическое пособие / Е.Г. Сайкина,С.В. Кузьмина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. – 24с.

44 Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография / Е.Г. Сайкина. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 301с

45 Сайкина, Е.Г., ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ: ПОНЯТИЕ, РАЗРАБОТКА И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ : Фундаментальные исследования / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2012. – 890-894 с.

46 Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет: учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.

47 Тихомирова, Л.Ф. Упражнения на каждый день: Логика для дошкольников: учебное пособие / Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 144 с.

48 Узорова, О.В. Пальчиковая гимнастика: учебное пособие / О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 127 с.

- 49 Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование Младший, средний, старший дошкольный возраст: учебное пособие / М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – Волгоград: Учитель, 2010. – 127 с.
- 50 Филичева, Т.Б., Чевелева Н.А., Чиркина Г.В. Основы логопедии: учебное пособие / Т.Б. Филичева, Н.А. Чевелева, Г.В.Чиркина. —М.: – «Просвящение», 1989 – 412 с.
- 51 Филичева, Т.Б. Логопедия: учебное пособие / Т.Б. Филичева. — Екатеринбург: Витязь, 1998 – 152 с.
- 52 Филичева, Т.Б. Развитие речи дошкольников: учебное пособие / Т.Б. Филичева, С.А. Соколова. – Екатеринбург.: АРДЛТД, 2000. – 200 с.
- 53 Филичева, Т.Б. Логопедическая работа в специальном детском саду: учебное пособие / Т.Б. Филичева. – М.: Просвещение, 1987. – 247 с.
- 54 Фролов, В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
- 55 Харченко, Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009 – 88 с.
- 56 Шебеко, В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Книга для воспитателей детского сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.
- 57 Шишкина, В.А. Движение + движение: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с
- 58 Эльконин, Д.Б. Развитие речи в дошкольном возрасте // Избранные психологические труды. – М., 1989.
- 59 Ярмакович, М.А. Особенности изучения детей с общим недоразвитием речи в условиях детского дошкольного дома // Речевые и нервно-психические нарушения у детей и взрослых. —Л., 1987.
- 60 Ястребова, А.В. Преодоление общего недоразвития речи. — М., 1999.

