**ВВЕДЕНИЕ.**

Развитие человека представляет собой процесс физического, психического и социального созревания и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, происходящие под воздействием окружающей действительности.

Физическое развитие связано с изменением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т.д. В процессе психического развития происходят существенные изменения в познавательных, волевых, эмоциональных процессах, в формировании психических качеств и черт личности. Социальное развитие ребенка, осуществляется в процессе его включения в жизнь общества, проявляется в изменении его поведения, отношения к окружающим, в особенностях участия в делах коллектива и т.д.

В первые годы жизни физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Здоровый образ жизни – совокупность типичных видов жизнедеятельности человека, которая в единстве с условиями жизни, направлена на организацию правильной, нормальной деятельности организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Физическое воспитание – это процесс целенаправленного и систематического формирования здорового, полноценного человека, его физических сил и физических качеств, обеспечивающих его приобщение к физической культуре и стремление к физическому совершенству.

Физическая культура – совокупность материальных и духовных ценностей общества, которые накоплены, создаются и используются для физического совершенствования людей.

Содержание физической культуры составляют: 1) личная гигиена, включающая в себя навыки в труде и быту (аккуратность, опрятность одежды, чистоту помещений), и привычки к гигиеническому режиму (рациональный распорядок деятельности и отдыха, гигиена сна, питания и т.д.); 2) закаливание организма в естественных условиях природы (воздух, солнце и вода); 3) физические упражнения.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень гармоничного физического развития, здоровья, физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям общества.

Система физического воспитания включает создание санитарно-гигиенических условий, закаливание, формирование культурно-гигиенических навыков, организацию рационального питания, проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, прогулок, спортивных игр и развлечений.

Физическое воспитание тесно связано с возрастными особенностями детей. В связи с этим и определяются конкретные задачи, содержание, методы и формы организации физического воспитания в раннем дошкольном и школьном возрасте, а также преемственная связь между ними. Особенно важно физическое воспитание в раннем и дошкольном детстве, когда происходит наиболее интенсивное развитие организма ребенка, когда формируются основные его движения, но вместе с тем организм еще очень слаб и раним.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено прежде всего на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

**Место физического воспитания детей дошкольного возраста в общей системе воспитания с учетом современных требований.**

Работа по физическому развитию пронизывает всю организацию жизни детей в семье и дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, все виды детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В дошкольном учреждении режим дня ребенка предусматривает занятия по физическому воспитанию, игры и развлечения на воздухе, отдельные закаливающие процедуры, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Основной формой обучения детей движениям признаны занятия, проводимые инструктором по физической культуре (или воспитателем). В тоже время значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры, которые широко применяются на занятиях учителя-дефектолога, на других занятиях (музыка, ритмика, театрализованная деятельность), а также в ходе прогулок, проводимых воспитателем.

Занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки). Большое разнообразие воспитательных дел физкультурного направления позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

**Единство физического и психического развития ребенка.**

Психические процессы: восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь – выступают как важнейшие компоненты любой человеческой деятельности.

Деятельность ребенка раннего и дошкольного возраста выражается прежде всего в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей правильного психического развития. Это развитие координации движений (восприятие направления и скорости движения, времени и пространства); способности запоминать последовательность движений и двигательных операций (память: запоминание и воспроизведение); внимания к своим движениям и действиям других; умения выполнять движения по словесной инструкции (воображение); инициативности в движениях; анализа движения по качеству его выполнения (мышление); развитие речевых умений и навыков. Движения выполняются с речевым сопровождением и опорой на зрительные и тактильные образы-представления. Развитие всех видов ручной моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления типичных видов детской деятельности, является предпосылкой становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей.

Задачи физического воспитания: оздоровительные, воспитательные, образовательные. Методы физического воспитания.

Оздоровительные задачи имеют жизнеобеспечивающий смысл. Средствами реализации задач этой группы являются гигиенические и социально-бытовые факторы, полноценное питание, оздоровительные силы природы, рациональный режим жизни, физические упражнения. Педагогическая работа, направленная на решение данной задачи, включает в себя организацию режима жизни детей, закаливающих процедур, специальных упражнений по развитию движений. Эта сфера физического воспитания детей требует от воспитателя постоянных контактов с медицинскими работниками, учета их рекомендаций, индивидуального подхода к детям, бесед с родителями.

Воспитательные задачи направлены на развитие качеств личности и потребности в физическом совершенстве. Средствами реализации этих задач являются деятельность детей, игры, а также художественные средства (художественная литература, фольклор, кинофильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства).

Работа проходит в разных формах: физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулке), самостоятельная двигательная деятельность детей, активный отдых (физкультурные досуги, праздники, дни здоровья). Методы: упражнения, беседа, игра, создание проблемных ситуаций, анализ физических и нравственных качеств.

Данная группа задач предполагает воспитание таких качеств, как ловкость, смелость, сила воли, стремление к преодолению трудностей, чувство товарищества, взаимопомощи.

Образовательные задачи связаны с формированием у ребенка осознанного отношения к своему здоровью. Здесь ведущими становятся такие средства, как образец взрослого, собственная деятельность детей, художественные средства.

Формой работы, в процессе которой наиболее адекватно решаются задачи, является учебная работа на физкультурных занятиях и в повседневной жизни. Среди основных методов следует выделить экспериментирование, упражнения, беседу, рассматривание картин и иллюстраций.

**Средства физического воспитания: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.**

В системе физического воспитания работа осуществляется при помощи разнообразных средств, воздействующих на организм:

- гигиенические факторы (правильный режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, формирование культурно-гигиенических навыков).

- естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма).

- физические упражнения.

Режим детской жизни – это рациональное, четкое чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности, повторяющихся ежедневно в определенной последовательности.

При составлении режима необходимо учитывать следующее:

1. Возрастные особенности высшей нервной деятельности: изменение предела работоспособности клеток коры головного мозга определяет общее количество часов и продолжительность отрезков сна и бодрствования.

2. Возрастные особенности в работе пищеварительной системы, которые регламентируют количество кормлений в течении суток.

3. Индивидуальные особенности: детям с возбудимой и слабой нервной системой нужно спать больше, отдыхать чаще.

4. Возрастные потребности в движениях.

5. Время года, климатические условия.

Неотъемлемыми чертами режима являются ритмичность и постоянство его основных элементов в течение определенного времени. Ритмичность режима обусловлена ритмичностью природных явлений, ритмичностью деятельности организма, которая проявляется в чередовании сна и бодрствования, изменении температуры тела (повышения к вечеру и понижения к утру), в ритме дыхания, сердечных сокращений, в ритме работы пищеварительного тракта и т.д.

Воспитательное значение режима заключается в том, что в процессе часто повторяющихся действий в определенное время и определенной последовательности ребенок легче овладевает многими, наиболее целесообразными бытовыми, культурно-гигиеническими, трудовыми навыками; эти навыки автоматизируются, и внимание ребенка освобождается для другой, более сложной деятельности. Вместе с тем ребенку предоставляется возможность действовать самому, что развивает такие важнейшие качества личности, как самостоятельность, активность, инициатива.

**Питание.**

Важным компонентом полноценного физического воспитания детей является рационально организованное питание. Питание – один из основных источников процесса обмена, без которого невозможна жизнь. Для растущего организма питание имеет особо важное значение, так как оно обеспечивает нормальный рост и развитие всех тканей.

Все отклонения от нормы в питании быстро сказываются на жизнедеятельности детского организма.

Создание санитарно-гигиенической обстановки в соответствии с существующими нормативами также важное условие для физического воспитания. Это предусматривает поддержание чистоты и порядка в помещении и на участке, соблюдение оптимального светового, воздушного и температурного режима в помещении, а также гигиены одежды детей и взрослых. Не менее важно создание необходимой материальной среды: рациональная планировка помещения и участка, обеспечение мебелью и физкультурным оборудованием в соответствии с возрастом детей.

К культурно-гигиеническим навыкам относятся навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.

Физиологической основой культурно-гигиенических навыков и привычек является образование условнорефлекторных связей, выработка динамических стереотипов. Данные навыки и привычки имеют выраженную социальную направленность, так как дети приучаются выполнять установленные в обществе правила, соответствующие нормам поведения.

Культурно-гигиенические навыки и привычки в значительной степени формируются в дошкольном возрасте, так как центральная нервная система ребенка в высшей степени пластична, а действия связанные с принятием пищи, одеванием, умыванием, повторяются каждый день и неоднократно. Интерес, внимание детей к бытовым действиям, впечатлительность нервной системы дают взрослым возможность быстро научить ребенка определенной последовательности операций, из которых складывается каждое действие, приемам, которые помогают выполнять задание быстро, экономно. Если это время упустить, неправильные действия автоматизируются, ребенок привыкает к неряшливости, небрежности.

Закаливание – воспитание наибольшей устойчивости, приспособляемости организма к различным физическим воздействиям, которые поступают из окружающей среды (изменение температуры, влажности, скорости движения воздуха, степени солнечного облучения и т.д.).

Закаливание оказывает широкое физиологическое воздействие на организм. У ребенка не только вырабатывается быстрая реакция на температурные, климатические изменения, но и повышается количество гемоглобина, улучшаются иммунологические свойства, он становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними.

Физиологическая сущность закаливания обуславливает определенные требования к организации работы с детьми:

1. Закаливание нужно проводить систематически, в течении всего года, с учетом сезонных явлений.

2. Постепенно увеличивать силу сезонных раздражителей.

3. Учитывать состояние здоровья, типологические особенности ребенка, его эмоциональное состояние, а также домашние условия и условия детского учреждения.

4. Использовать природные факторы в связи с режимом, правильной организацией всей деятельности ребенка, так как общее укрепление здоровья способствует эффективности закаливания.

Систематичность проведения закаливающих процедур определяется их условнорефлекторной природой. При проведении мероприятий по закаливанию в одно и тоже время и в одних и тех же условиях легко образуются условнорефлекторные связи. Физиологическая реакция появляется уже при подготовке ребенка к процедуре. Но связи эти не отличаются прочностью, поэтому закаливающие процедуры должны быть регулярными.

Постепенность в изменении силы раздражителя – необходимое условие закаливания, так как организм не может перестраиваться сразу и соответствующим образом реагировать при резком понижении или повышении температуры. Слишком малая разница в раздражителях или их постоянная величина также не оказываются полезными, так как не вызывают перестройки в работе сердечнососудистой, дыхательной и других систем, обмене веществ, т.е. закаливание не оказывает глубокого влияния на организм. При определенной устойчивости организма к изменению температуры следует использовать контрастные кратковременные воздействия, что способствует совершенствованию физиологических реакций и более высокой приспособляемости к условиям среды.

Показателями правильного выбора раздражителя служат кратковременное углубление и учащение дыхания, пульса, а также внешний вид кожи, общая положительная реакция ребенка: хорошее настроение, хорошее самочувствие.

Учет индивидуальных особенностей необходим при закаливании. Дети с возбудимой нервной системой нуждаются в более осторожном изменении температуры, а также в успокаивающих процедурах перед сном (обтирание, теплая ванна). Заторможенным детям полезны бодрящие процедуры после сна (обливание, душ). Детей с ослабленным здоровьем обязательно нужно закаливать, но постепенность в изменении температуры выдерживать более тщательно: больше временные промежутки, при которых проводятся процедуры с одинаковой температурой. Необходимым является врачебный контроль.

Связь закаливающих процедур с физическими упражнениями, разнообразной деятельностью ребенка в повседневной жизни дает лучшие результаты и непосредственно для закаливания и для общего укрепления организма.

Физические упражнения – это специальные движения, а также сложные виды двигательной деятельности, направленные на решение задач физического воспитания.

За период дошкольного детства при целенаправленном педагогическом воздействии в развитии движений происходят большие сдвиги: от непроизвольных, хаотичных движений при рождении до овладения всеми основными движениями, спортивными упражнениями.

Физические упражнения оказывают многогранное физиологическое воздействие на организм. При сокращении мышц активизируются процессы обмена веществ, кровообращения, перестраивается работа всех внутренних органов и систем. Работающая мышца поглощает в 7 раз больше кислорода и в 3 раза больше питательных веществ по сравнению с бездействующей. Это стимулирует рост и развитие мышечной системы.

Важны физические упражнения и для полноценной работы головного мозга: улучшается его кровоснабжение, повышается общий тонус коры, благодаря чему усиливается деятельность всех анализаторов. При активной мышечной работе перевозбуждение систем мозга уменьшается или полностью снимается. Также улучшаются основные свойства нервной системы (ее сила, подвижность, уравновешенность).

В воспитании детей раннего возраста применятся массаж – один из видов пассивной гимнастики. Он также обуславливает изменения в работе всех органов и систем. Под влиянием массажа улучшаются состав крови, функции нервной системы, а также условия питания кожи и мышц, повышается теплоотдача. Массаж ускоряет ток крови и лимфы, благодаря чему ткани быстрее освобождаются от продуктов распада, снимается утомление мышц.

Физические упражнения в разной форме включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные и музыкально-двигательные занятия, особенно их много в разнообразных подвижных играх.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта.

Коррекционно-развивающее обучение и воспитание.

**Раздел III. Физическое развитие и физическое воспитание.**

Стратегия организации физического воспитания базируется на физиологических механизмах становления движений в процессе развития растущего детского организма. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки), а также общеразвивающие движения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

В ходе утренней гимнастики в семье и на занятиях в ДОУ целесообразно предлагать детям основные виды движений в следующей последовательности: движения на растягивание в положении лежа; метание, ползание и движения в положении низкого приседа, на коленях; упражнения в вертикальном положении (ходьба, лазание, бег) и подвижные игры.

Работа по развитию ручной и тонкой ручной моторики проводится на специальных занятиях. На начальном этапе обучения большое внимание уделяется общему развитию рук ребенка, формированию навыка хватания, становлению ведущей руки, согласованности действий обоих рук, выделению каждого пальца. В ходе проведения занятий у детей отрабатываются навыки удержания пальцевой позы, переключения с одной позы на другую, одновременного выполнения движений пальцами и кистями обеих рук.

Основные направления и задачи коррекционно-педагогической работы.

Метание – один из первых видов двигательной активности ребенка, который основывается на развитии хватательных движений и действий малыша. Даже глубоко умственно отсталый ребенок может схватывать предметы, удерживать их непродолжительное время и бросать, выполняя движения от плеча, поэтому в программе данный вид занятий стоит на первом месте. В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук. Все это имеет особое значение для коррекции отклонений в познавательной сфере детей с нарушением интеллекта.

Построение направлено на организацию деятельности детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и починять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Наряду с этим умственно отсталый ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

Ходьба направлена на развитие основных движений ребенка, формирования умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации. В процесс ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

Бег способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка.

Прыжки направлены на тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки подготавливают тело ребенка к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для умственно отсталого дошкольника. Для совершенствования навыков в прыжках ребенок должен проявить волевые качества своей личности. Начинают закладываться основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.

Ползание, лазание, перелезание способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения оказывают положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движении рук и ног, на укрепление внутренних органов систем. В связи с тем, что многие умственно отсталые дети в своем развитии минуют этап ползания, одна из задач физического воспитания – восполнить этот пробел в психическом развитии.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата.

Подвижные игры закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству со взрослыми и детьми; создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умение согласовывать свои движения с движениями других играющих детей. Наиболее эффективна организация подвижных игр на свежем воздухе.

Плавание оказывает стимулирующее воздействие на растущий организм ребенка (физические свойства водной среды, в частности плотность воды, оказывают специфическое влияние на функции кровообращения, дыхания, кожные рецепторы). Занятия в воде необходимо сочетать с общеразвивающими упражнениями и подвижными играми на суше.

Задачи физического развития и физического воспитания по охране и совершенствованию здоровья детей на весь период пребывания детей в дошкольном учреждении.

Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.

Укреплять здоровье детей.

Формировать правильную осанку у каждого ребенка.

Формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности.

Развивать у детей движения, двигательные качества, физическую и умственную работоспособность.

Тренировать у детей сердечно-сосудистую и дыхательную системы, закаливать организм.

Создавать условия в группе для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников, предупреждать возникновение вторичных отклонений в психофизическом развитии ребенка.

Учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого.

Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции.

**Выяснить наиболее эффективные средства физического воспитания детей дошкольного возраста в разных возрастных группах.**

На основе данных наблюдения (ДОУ № 19 г. Северодвинска) можно сделать следующие выводы:

В возрастной группе детей с ЗПР 3 – 4 лет:

Проводятся занятия коррекционно-развивающей направленности.

Цель занятий – развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей, коррекция движений, коррекция сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений (упражнения с предметами, без предметов, упражнения для развития равновесия и формирования правильной осанки). В данный период у детей проходит адаптация в ДОУ, поэтому немаловажно учить детей соблюдать режим.

В возрастной группе детей с ЗПР 4 – 5 лет:

Помимо коррекционно-развивающих занятий, проводятся занятия оздоровительной направленности. Цель – коррекция осанки, плоскостопия, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Проводятся подвижные игры в помещении и на воздухе, а так же бег, ходьба, прыжки. Дети уже адаптированы к режиму ДОУ, большее внимание уделяется усвоению культурно-гигиенических навыков.

В возрастной группе детей с ЗПР 5 – 6 лет, 6 – 7 лет:

С возрастом роль гигиенических факторов не снижается, но уже создаются условия для использования более сложных физических упражнений. Дополнительно ко всем физкультурным занятиям проводятся занятия спортивной нагруженности. Цель – совершенствование физической, технической, теоретической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика).

Проанализировать все стороны физического воспитания возрастной группе (по выбору).

**Основные направления работы с детьми 4 – 5 лет по воспитанию физической культуры.**

Задачи обучения и воспитания.

Учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит.

Учить детей выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции взрослого.

Формировать у детей интерес к участию в подвижных играх.

Обучать правилам некоторых подвижных игр.

Учить детей бросать мяч в цель двумя руками.

Учить детей ловить мяч среднего размера.

Учить детей строится и ходить в шеренге по опорному знаку – веревке, ленте, палке.

Учить ходить по дорожке и следам.

Учить детей бегать вслед за воспитателем.

Учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками.

Учить детей ползать по гимнастической скамейке.

Формировать у детей умение проползать под скамейкой.

Учить детей переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе.

Учить детей подтягиваться на перекладине.

Основное содержание работы

Метание – движения выполняются детьми по показу; дети учатся удерживать и бросать мячи в цель (корзинку). При этом используются мячи, разные по весу, размеру, материалу. Сначала дети учатся ловить мячи среднего размера; надувные, пластмассовые, резиновые; с гладкой и шероховатой поверхностью.

Построения выполняются с помощью воспитателя и самостоятельно без равнения, в колонну по одному и в круг.

Ходьба выполняется за воспитателем и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов; группой к противоположной стене зала; по кругу друг за другом и за воспитателем; с остановками по окончании звуковых сигналов; парами взявшись за руки, на носках, на пятках, с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс).

Бег выполняется по показу за воспитателем и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов.

Прыжки выполняются по показу и с помощью воспитателя: подпрыгивание на носках на месте; подпрыгивание на носках с небольшим продвижением; спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги, держась за руку воспитателя (высота 20 – 25 см).

Ползание выполняется со страховкой по звуковому сигналу; перелезание через две гимнастические скамейки (расстояние 1,5 – 2 м).

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения без предметов. Повороты туловища вправо-влево; приседания с выпрямлением рук; подпрыгивание на носках на месте; движение кистями – покручивания, помахивания, похлопывания; кружение на месте переступанием с положением рук на поясе.

Упражнения с предметами. Упражнения с флажками, с мячами. Выполняются вместе с воспитателем по подражанию. С флажками: одновременное движение рук в перед – верх – в стороны – вниз; поочередные движения вверх над головой.

Упражнения для развития равновесия выполняются по показу, с помощью воспитателя. Ходьба вдоль каната, положенного змейкой; ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол; движения головой – повороты, наклоны.

Подвижные игры выполняются по подражанию действиям воспитателя, носят бессюжетный и сюжетный характер.

Описать какие средства физического воспитания использует воспитатель.

При работе с детьми инструктор по физической культуре использует следующие средства:

1. Физические упражнения: коррекционно-оздоровительная гимнастика, дыхательные упражнения, физкультминутки, оздоровительный бег, массаж, упражнения для кистей рук, игры и упражнения на развитие внимания. Учитывается самостоятельная двигательная активность ребенка. Эффективность решения задач физкультурного воспитания проявляется при условии целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям ребенка.

2. Психологические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания, сна; гигиена одежды, обуви, физического оборудования, помещения, площадки. Выполняются приемы безопасности и стимуляции деятельности (помощь, страховка, похвала и т.д.). Это необходимо для создания психофизиологического комфорта.

3. Эколого-природные факторы: закаливание (криомассаж, обливание, воздушные ванны), прогулки на свежем воздухе.

Сделать вывод о наиболее эффективных средствах физического воспитания для всестороннего развития ребенка.

Важно:

Использовать оздоровительно-развивающие упражнения на развитие манипулятивной функции рук для развития мелкой моторики и речевых навыков (упражнения с различными предметами (мячи, скакалки, шнуры, кольца, обручи) основанные на перекладывании, перебрасывании предмета.

У многих детей с ЗПР нарушен ритм выполнения движений, поэтому важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом (под счет, хлопки, музыку). Музыкальный ритм способствует уменьшению насильственных движений, регулирует амплитуду и темп движений, создает радостное настроение.

Среди корригирующих упражнений наибольшее значение имеют дыхательные, на расслабление, на развитие координации движений и функций равновесия, на коррекцию осанки, ходьбы, развитие ритма.

Вывод.

Формы и направления коррекционно-развивающей работы по физкультурному воспитанию в каждой группе ДОУ имеют свои воспитательные задачи, подбор средств и методических приемов, соответствующих возрасту, условиям проведения занятий.

Несмотря на достаточно разнообразные формы физической культуры, практика показывает, что объем и содержание действующих программ по Российской Федерации не удовлетворяют современным требованиям к двигательной активности детей с ЗПР и нуждаются в реформировании. Двух – трех занятий физической культурой недостаточно, чтобы обеспечить физическую и социальную адаптацию детей к самостоятельной жизни.

Перспективным направлением решения этой проблемы является внедрение дополнительных форм физического воспитания в практику коррекционного образования. В настоящее время разрабатываются, апробируются, внедряются в практику и дают положительный результат дифференцированные программы дополнительного физического воспитания.

**Используемая литература:**

1. Дошкольная педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Педагогика и психология». Ч.1, 2 / В.И. Логинова, П.Г. Саморукова; Под ред. В.И. Логиновой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1988. – 270 с.
2. Дошкольная педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических училищ по специальности «Педагогика и психология»./ В.И. Ядэшко, Ф.А.Сохина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 415 с.

3. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение. – М.: Просвещение. – 2005.

4. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – 2-е изд., переработанное и дополненное. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 416 стр.

5. Немов Р.С. Психология: учебник для студентов пед.вузов: в 3 кн./ Р.С.Немов. – 5-е изд. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – Кн.1. Общие основы психологии. – 687 стр.

6. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 стр.