

Министерство спорта Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Волгоград - 2013

Методическое пособие разработано Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением «Волгоградская государственная академия физической культуры» в рамках выполнения темы НИР «Разработка технологии использования средств и методов физической культуры в коррекционно-оздоровительном процессе воспитания детей с задержкой психического развития» по государственному заданию на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов (приказ Минспорта России от 24 декабря 2012 г. № 489)

Авторы: д.п.н., профессор Н.А. Фомина; д.б.н., профессор Н.Н. Сентяб-
рев; д.п.н., доцент В.П. Анцыперов; к.п.н., доцент С.Ю. Максимова.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ РАЗРАБОТОК ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	5
1.1 Особенности двигательной сферы детей с задержкой психического развития.....	5
1.2 Методические основы развития физических качеств у детей дошкольного возраста.....	8
1.3 Особенности изучения физической подготовленности в дошкольном возрасте.....	13
2 МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	20
2.1 Направленность экспериментальной методики.....	20
2.2 Средства развития физических качеств у детей с ЗПР.....	21
2.3 Методы развития физических качеств	43
2.4 Формы организации педагогического процесса.....	48
3 ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.....	51
3.1 Комплексы занятий ритмической гимнастикой сюжетно-ролевого характера	51
3.2 Занятия, построенные по методу круговой тренировки.....	72
3.3 Прогулки, способствующие развитию физических качеств	73
3.4 Комплексы утренней гимнастики	76
3.5 Комплексы гимнастики после дневного сна	84
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	87

ВВЕДЕНИЕ

Основная цель адаптивной физической культуры – обеспечить социализацию и интеграцию людей с ограниченными возможностями здоровья в общество. Адаптивное физическое воспитание, являясь одним из её направлений, призвано обеспечить условия для полноценного развития детей и подростков в сфере специальных образовательных учреждений. Интенсивно развивающиеся научные разработки в этой области направлены на удовлетворение запросов современной педагогической практики. В то же время, результаты экспериментальной деятельности актуализируют пути и тенденции дальнейших исследований и теоретических обоснований.

По степени распространенности отклонений в детской возрастной группе, первое место занимают дети с образовательными затруднениями. Лёгкие нарушения в интеллектуальных проявлениях рассматриваются специалистами как задержка психического развития [1]. Пограничность психофизического состояния таких детей, многогранность характеристик дизонтогенеза, требуют специальных условий психолого-педагогического сопровождения их развития [2].

В этом отношении адаптивное физическое воспитание рассматривается как важная образовательная дисциплина. Ее первостепенными задачами является укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, полноценное формирование двигательной базы.

Особое внимание в младшем возрасте необходимо уделить развитию физических качеств детей. Именно в дошкольном возрасте происходит закладка фундамента для формирования полноценной двигательной базы человека. Наличие нарушений на этом этапе развития может привести к серьезным проблемам физического и двигательного развития.

Однако, на сегодняшний день адаптивное физическое воспитание детей с ЗПР нуждается в серьезном методическом обосновании процесса развития

физических качеств детей. Представленное пособие в некоторой степени решает указанную проблему.

1. АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ РАЗРАБОТОК ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

1.1 Особенности двигательной сферы детей с задержкой психического развития

Задержанное психическое развитие (ЗПР) – особый вид аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития ребенка [1,2]. В медицине ЗПР относят к группе пограничных форм интеллектуальной недостаточности. С точки зрения клиницистов это состояние характеризуется, прежде всего, замедленным темпом психического развития, личной незрелостью, негрубыми нарушениями познавательной деятельности. С педагогических позиций ЗПР рассматривается как низкая способность ребенка к обучению, развитию его психических функций, социального и личностного становления.

На сегодняшний день в научной литературе накоплен значительный материал, констатирующий у детей этой нозологической группы нарушения в сформированности:

- когнитивных процессов [3,4,5,6];
- сенсорных процессов [7,8,9,10,11,12];
- эмоционально-волевой сферы [13, 14,15,16];
- речевого развития [17, 18,19];
- ведущего вида деятельности [20, 21, 22].

По данным учёных [23,24,25, 26,27, 28,29, 30] у большинства детей с ЗПР в раннем возрасте отстаёт развитие статических и двигательных функций, отмечаются нарушения в формировании опорно-двигательного аппарата. У многих детей наблюдаются изъяны в деятельности сердечно-

сосудистой, дыхательной систем, недостаточная сформированность защитных сил организма, который находится в процессе формирования приспособительных реакций к окружающей среде, что приводит к различным заболеваниям.

Многие дефектологи [31,32,33] отмечают, что дети с ЗПР имеют своеобразный двигательный облик, присущий более раннему этапу развития здорового ребёнка. Им свойственна избыточность и излишество движений, неприужденность изобразительной и игровой моторики. Данные признаки являются проявлением «моторного инфантилизма», отражающего задержку онтогенеза двигательной функции, созревания корковых механизмов, тормозящих двигательную активность ребенка. Некоторые исследователи [34,35,36,37, 38] наряду с этим у детей с ЗПР отмечают нарушения акта ходьбы и бега: у одних они вялые и медлительные, у других – резкие с излишними движениями.

В дошкольном возрасте и у нормальных детей, как отмечают педагоги-практики [39,40,41,42,43,44], могут встречаться симптомы моторного инфантилизма. Таковыми являются хватательные движения ног и пальцев, сгибаемое положение рук, приостановка свободного сидения и бега, вялость мускулатуры шеи и головы, пропульсивные явления и др., Однако к школьному возрасту они, как правило, исчезают. У детей же с ЗПР проявление моторного инфантилизма выражено достаточно ярко, и не всегда сглаживается к окончанию дошкольного периода.

Однако, проблемы всестороннего изучения двигательной сферы детей дошкольного возраста с ЗПР нашли свое отражение в научной литературе сравнительно недавно. Как отдельная нозологическая группа адаптивного физического воспитания дети с ЗПР начали рассматриваться в конце девяностых годов. За истекший период научного поиска был накоплен значительный материал, позволяющий выявить некоторые закономерности двигательного развития этой категории детей. Так систематизация научных данных позволяет констатировать следующие характеристики:

1. Детям дошкольного возраста с ЗПР в большинстве случаев не свойственны отклонения в характеристиках антропометрического развития. В противовес имеющимся в дефектологии данным, указывающим на низкие темпы у детей с ЗПР физического развития, адаптивное физическое воспитание констатирует свойства, соответствующие возрастной норме весоростовые параметры. Наиболее наглядно это подтверждается в научном исследовании О.А. Барабаш [45], где автор приводит результаты исследования физического развития детей с ЗПР дошкольного и младшего школьного возраста. Приведенные ею параметры соответствуют уровню полноценно развивающихся детей. Аналогичные данные получены нами в ходе собственных лонгитюдных исследований [46,47,48,49].

Рознятся научные данные в этой группе показателей лишь в параметрах обхватных размеров тела, и связанных с ними морфофункциональных характеристик. Так в исследовании И.А. Коровиной [50], М.В. Кошелевой [51], приводятся данные, указывающие на низкие показатели экскурсии грудной клетки у этих детей и как следствие более низкие показатели функциональной активности дыхательной системы. Однако, имеются научные исследования, не выявляющие таких отклонений у детей с ЗПР [52, 53,54]. Так же в научной литературе имеются данные, указывающие на низкие функциональные возможности их сердечно-сосудистой системы [55,56,57,58,59].

2. Для детей дошкольного возраста с ЗПР является характерным нарушение в сформированности такого физического качества как общая выносливость организма. Данный факт имеет научное подтверждение в исследованиях различного уровня и направления [60,61, 62,63,64,65,66]. Однако, на сегодняшний день в научной литературе в недостаточной степени освещены вопросы изучения специфических видов выносливости у детей этой нозологической группы – силовой, скоростной, координационной.

3. Детям дошкольного возраста с ЗПР свойственны нарушения в сформированности скоростных способностей. В большинстве исследований при-

водятся данные, указывающие на низкий уровень проявления у детей с ЗПР скоростных качеств [67, 68,69,70].

4. Весьма противоречивы научные данные при анализе сформированности силовых качеств детей с ЗПР. В некоторых исследованиях констатируются должные возрастной норме параметры кистевой динамометрии [46, 71]. Однако, имеются работы указывающие на низкий уровень силы мышц корпуса [72,73,74, 75,76].

5. Для детей дошкольного возраста с ЗПР является характерным более низкий уровень сформированности гибкости. Педагогами исследователями подчеркивается низкая способность у этих детей выполнять движения с большой амплитудой [77,78,79,80,81,82].

6. Для детей дошкольного возраста с ЗПР является закономерным нарушение в сформированности всех проявлений координационных способностей. Педагоги-исследователи [83,84,85,86,87] констатируют более низкий уровень способности:

- к согласованию двигательных действий;
- к ориентировке в пространстве;
- к мелкомоторной организации двигательных действий;
- к дифференцировке мышечных усилий;
- к удержанию равновесия;
- к ритмичности двигательных действий.

1.2 Методические основы развития физических качеств у детей дошкольного возраста

Ведущей характеристикой раннего детства является взаимосвязь физического и психического развития ребенка. Крепкий и физически развитый ребенок не только в меньшей степени подвержен заболеваниям, но и более активно развивается психически.

В общей системе образования физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в этом возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, совершается тренировка физиологических функций организма, интенсивно формируются движения, локомоторные навыки и физические качества, нужные для гармоничного и полноценного развития личности ребенка.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные характеристики двигательных возможностей индивида, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных локомоторных актах – основных, игровых и спортивных двигательных действиях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании) [88].

Для выполнения ряда движений дошкольникам необходим определенный уровень сформированности быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого их двигательные действия выступают как нецелесообразные, имеющие низкий уровень экономности, дети не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма.

Во многом уровень физической подготовленности определяется возможностями функциональных систем организма. Наивысшие показатели физических качеств (выносливости, скорости) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь в состоянии переутомления или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, возрастает число неточных движений, особенно сложно координированных [89].

К основным физическим качествам относят гибкость, различные виды выносливости (общую и специальную), силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), а также координационные способности (ловкость).

Гибкость определяет степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для двигательного развития

человека. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела указывает на благополучное физическое состояние человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Данное качество относится к разряду консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом определяется природными данными, часто передаваемых генетически (по наследству).

Выносливость – является одним из важнейших физических качеств человека, напрямую характеризующих его психофизическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обуславливает продолжительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности. В спортивной педагогике различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – способность продолжительно выполнять физическую работу с участием большинства мышечных групп. Специальная выносливость – способность длительно выполнять физическую работу, обеспечивающую определенную двигательную деятельность, с участием отдельных мышечных групп.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей. В спортивной педагогике выделяют собственно силовые способности (статическая сила), которые проявляется при статической работе (мышцы при этом не изменяют свою длину), и *скоростно-силовые способности*, которые проявляются при динамической работе силового характера.

Важнейшим физическим качеством, определяющим успешность обучения детей новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является *координация движений*. Под координационными способностями понимается способность быстро согласовывать отдель-

ные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях [89].

Под методами, применяющимися в дошкольном воспитании для развития физических качеств, следует понимать способы работы педагога и воспитанника, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение (А.А. Васильков, 2008).

К словесным методам, применяемым в физической подготовке, относятся рассказ, показ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение. Эффективность педагогического процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы в физической подготовке дошкольников, многообразны и существенно влияют на результативность педагогического процесса. К ним, прежде всего, стоит отнести правильный показ упражнений и элементов, который производит педагог или ребенок, хорошо владеющий техникой выполнения упражнения. Так же с успехом применяются видеofilмы, макеты, схемы и т.д.

Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы: 1) методы, преимущественно направленные на освоение физических упражнений; 2) методы, направленные на развитие физических качеств [90].

Методы, направленные преимущественно на освоение техники – следует выделить методы разучивания упражнения в целом (целостно - конструктивные) и по частям (расчленено – конструктивные).

Методы, направленные на развитие физических качеств.

Структура практических методов физкультурного занятия определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного

метода непрерывный характер или даётся с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе развития физических качеств детей используются две основные группы методов – *непрерывные и интервальные*. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения физкультурное занятие может носить комплексный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование различных качеств, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств [89].

Соревновательный метод предполагает специально организованную двигательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности педагогического процесса. Применение этого метода связано с высокими требованиями к техническим, физическим и психическим возможностям ребенка.

Игровой метод чаще воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако его нельзя осуществлять с какой – либо конкретной игрой. В его основе лежит сюжет который моделирует линию достижения победы и регулирует межличностные отношения.

В педагогической практике известно, что настоящий педагог должен обладать способностью до предела сокращать расстояние между собой и детьми. Инструментом, помогающим решать эту проблему, является игра. Грамотный педагог, понимающий значение игры и применяющий её в работе, должен владеть методикой игры. Руководитель коллективом играющих, дол-

жен решать образовательные задачи и осуществлять воспитательное влияние в процессе организации и проведения игры (В.Я. Меньщиков, 2007).

Для игрового метода характерна «сюжетная» организация – деятельность занимающихся организуется на основе образного или условного сюжета, который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жёстко конкретные действия и способы достижения победы. В рамках сюжета игры допускаются различные варианты достижения победы, которые могут меняться по ее ходу. Игровой метод предоставляет максимальные возможности для творческой реализации двигательных решений и способствует проявлению самостоятельности, инициативы.

Так же в игровом методе моделируются активные межличностные и межгрупповые отношения, которые построены как на сотрудничестве, так и на соперничестве [90].

Однако точность дозировки в игровом методе всегда меньше чем в строго регламентированном методе.

Игровой метод в большей мере используется для совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность и т.д. В руках умелого педагога он служит так же методом воспитания коллектива и личности воспитанников.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста игровой метод используется как ведущий, поскольку соответствует особенностям психического их развития. На сегодняшний день в практике дошкольного физического воспитания имеются методики, основу которых составляют игровые и сюжетно-ролевые игры [91] .

1.3 Особенности изучения физической подготовленности в дошкольном возрасте

Процедура оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста не является единовременным мероприятием, а представляет собой целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж двигательной активности детей и мониторинг физической подготовленности.

Ряд текущих наблюдений осуществляется воспитателями, работающими с детьми, а так же инструктором по физической культуре. Важность наблюдений за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной активности, так и в организованных формах работы объясняется тем, что они позволяют отметить разнообразие их двигательной базы, учитывать особенности эмоционально-мотивационной и познавательной сфер развития. Особенно значимо наблюдение за детьми, проявляющими низкий, или же более высокий уровень психофизического развития.

Тестирование физической подготовленности детей осуществляется непосредственно инструктором по физическому воспитанию. Обобщение данных научно-методической литературы показывает, что в практике физического воспитания детей дошкольного возраста широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны их физической подготовленности [88,90].

*Тесты для определения сформированности физических
(психофизических) качеств*

Тесты по определению быстроты (скоростных качеств)

1. Бег на дистанцию 10 м с хода. Тест проводится двумя педагогами на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2-3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. На линии начала 10-метрового отрезка (т.е. старта) и линии финиша устанавливаются две стойки. Ребенок начинает разгоняться за 10 метров так, что бы набрать максимальную скорость к линии старта. В момент пересечения линии старта педагог включает секундомер и выключает

его, когда ребенок достигает линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут, фиксируется лучший результат.

2. Бег на дистанцию 30 м. Тест проводится двумя педагогами на беговой дорожке длиной не менее 40 м, шириной 2-3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. Тест проводится двумя педагогами, один из которых на линии старта, другой - на линии финиша (с секундомером). По команде педагога ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. По команде «Марш!» осуществляется взмах флажком и стоящий на линии финиша педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, секундомер, размеченная беговая дорожка.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств

1. Прыжок в длину с места. Обследование прыжка в длину с места может проводиться как на участке, так и в спортивном зале. Прыжок выполняется на ровной поверхности (поролоновый мат, резиновая дорожка, взрыхленный грунт). Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из трех попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, ровный грунт или прорезиненная дорожка.

2. Метание теннисного мяча на дальность. Обследование проводится на асфальтовой дорожке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. Дорожка предварительно размечается мелом через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания шириной 40

см заштриховывается мелом. Ребенок выполняет метание мяча. Засчитывается лучшая из трех попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, теннисный мяч.

Тесты по определению выносливости

1. Бег на дистанции 90, 150, 300 м. Расстояние дистанции зависит от возраста детей: 4-5 лет – 90 м; 5-6 лет – 150 м; 6-7 лет - 300 м. Тест проводится на стадионе или размеченной беговой дистанции. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

Необходимое оборудование: секундомер.

2. Определение силовой выносливости мышц спины. Для определения силы мышц спины ребенку необходимо лечь на край скамейки и удерживать как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела (от пояса и ниже). Взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого (один, два, три) он ставит руки на пояс, и начинается отсчет времени. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку.

Необходимое оборудование: скамейка, секундомер.

3. Определение силовой выносливости мышц брюшного пресса. Испытуемый ложится на пол и приподнимает ноги над полом на высоту не более 45°. Ноги при этом должны быть прямые, носки оттянуты. Секундомер выключается в момент опускания ребенком ног.

Необходимое оборудование: мягкий мат или коврик, секундомер.

Тесты по определению координационных способностей

1. Оценка статического равновесия. Фиксируется время удержания равновесия на одной ноге. Другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 ° вперед. Руки в стороны, кисти натянуты. При нарушении балансировки секундомер выключается. Фиксируется время удержания равновесия стоя на правой и левой ноге.

Необходимое оборудование: ровная поверхность, секундомер.

2. «Челночный бег» 3X 10. Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся две параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте ставятся два обруча диаметром 0,5 м с центром на черте. По команде ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад. Фиксируется время выполнения задания. Бросать кубик нельзя.

Необходимое оборудование: секундомер, мел, два обруча, небольшой кубик.

3. Проба Озерецкого – «Кулак-ребро-ладонь». Испытуемому предлагается повторить по образцу серию из девяти движений, состоящую из трижды повторяющегося ряда трех положений кисти: кулака, распрямленной кисти, расположенной ребром, и ладони, ударяющей по столу плашмя. В случае невыполнения задания - образец демонстрируется повторно до 5 раз. Оценивается правильное воспроизведение: 1 попытка- 5 баллов, 2 попытка - 4 балла, 3 попытка – 3 балла, 4 попытка – 2 балла, 5 попытка – 1 балл.

4. Ритмичные движения руками. Задание выполнялось в 3 сериях. Испытуемый должен был воспроизвести следующий ритмический рисунок:

1 серия - 2 раза быстро, 3 раза медленно;

2 серия - 3 быстро, 2 медленно.

Выполнение заданного темпа ударов должно было воспроизводиться за 5 секунд. Сначала экспериментатор показывал, объяснял, а затем задание выполнял испытуемый. Оценивается правильное воспроизведение: 1 попытка- 5 баллов, 2 попытка - 4 балла, 3 попытка – 3 балла, 4 попытка – 2 балла, 5 попытка – 1 балл В зачет шла средняя оценка за выполнение двух серий упражнений.

5. Слаломный бег. На дистанции 30 м расставлены пять стоек (через каждые пять метров). Испытуемый преодолевает эту дистанцию обегая стойки «змейкой». Фиксируется время преодоления дистанции.

Необходимое оборудование: 5стоек, секундомер, размеченная беговая дорожка.

6. Выполнение прыжка в половину проявленной амплитуды. Испытуемый выполняет прыжок в длину с места. Экспериментатор, зафиксировав результат, предлагает ему выполнить прыжок в половину проявленной амплитуды (прыгни так, чтобы твои пятки были моей отметки). Фиксируется ошибка выполнения упражнения (+ или – в см).

Необходимое оборудование: рулетка, мел, ровный грунт или прорезиненная дорожка.

7. Упражнение на согласование движений.

Контрольное упражнение:

Исходное положение (И.П.) – основная стойка (О.С.).

1 – правая нога вперед на носок, левая рука вперед, правая - в сторону;

2 – И.П.

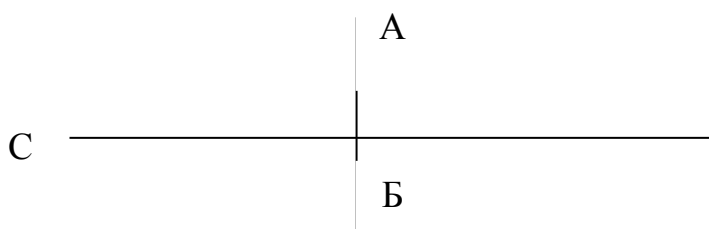
3;4 – то же с другой ноги.

Учитывается попытка (не больше пяти), во время которой было зафиксировано правильное исполнение.

Оценивается задание следующим образом: за точное выполнение с первой попытки дается 5 баллов, со второй – 4 балла, с третьей – 3 балла, с четвертой – 2 балла, с пятой – 1 балл.

Тест по определению гибкости

1. Наклон туловища вперед. На полу проводятся две прямые перпендикулярные, пересекающиеся под прямым углом линии с разметкой.



Ребенок садится на пол со стороны С так, что бы пятки его находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см.

Ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон – зачетный, выполняется за три секунды. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук. Он может быть с результатом «+» или «-».

Тесты по определению силовых способностей

1. Вис на согнутых руках. Ребенок стоит на ящике перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте железной палки, и любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение вися на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной. Засчитывается время нахождения в вися от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины в секундах.

Необходимое оборудование: перекладина, ящик, секундомер.

2. Подъем туловища из положения лежа на спине при закрепленных ногах (руки на груди, учитывается максимальное количество подъемов туловища до вертикали за 30 сек).

Необходимое оборудование: мягкий мат или коврик, секундомер.

3. Подъем туловища из положения лежа на животе при закрепленных ногах (руки за головой, учитывается максимальное количество подъемов туловища до положения не ниже 45 ° за 30 сек).

Необходимое оборудование: мягкий мат или коврик, секундомер.

2. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

2.1 Направленность экспериментальной методики

При разработке базовых положений экспериментальной методики, направленной на развитие физических качеств у детей с ЗПР, мы опирались на концептуальные положения теории и методики физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры. В соответствии с ними структуру экспериментальной методики составили цель, задачи, средства, методы педагогического воздействия, а так же формы образовательного процесса (рисунок 2.1).



Рисунок 2.1 – Структура экспериментальной методики по развитию физических качеств у детей дошкольного возраста с ЗПР

Так целью экспериментальной методики явилось – путем целенаправленного применения средств физического воспитания содействовать развитию физических качеств детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Данная цель имела конкретизацию в следующем ряде задач:

1. Укреплять здоровье детей и содействовать их гармоничному физическому развитию.
2. Содействовать развитию основных физических качеств, а именно силы, гибкости, выносливости, скоростных и скоростно-силовых, координационных способностей.
3. содействовать коррекции нарушений психомоторного характера.

Сформулированные целевые установки обусловили подбор средств и методов педагогического воздействия.

2.2 Средства развития физических качеств у детей с ЗПР

Состав средств педагогического воздействия определялся направленностью методики (по развитию ведущего физического качества). Общая классификация подобранных средств представлена в таблицах 2.1 – 2. 11

Таблица 2.1 - Упражнения для развития точности движений в пространстве

Физическое упражнение	Содержание физического упражнения в соответствии с возрастом детей	
	4-5 лет	5-7 лет
метание в цель	метание мяча (расстояние 3 м)	метание мяча (расстояние 4-5 м), колец на шести (расстояние 3 м);
ходьба с перешагиванием через	по дорожке, че-	по дорожке, через

предметы	рез предметы одинаковой личины	предметы различ- ные Продолжение таблицы 2.1
перелезания через препятствия, пролезания	пролезание под дугой	пролезания под бревном, дугой; перелезания через мягкие модули, угловые стойки;
перекатывание мяча по полу	в парах	в тройках, четвер- ках;
ходьба по гимнастической ска- мейке	по широкой ска- мейке	по широкой и уз- кой скамейке, с перешагиванием предметов;
ходьба по ориентирам, с оста- новкой в определенных точках	с остановкой по точкам (одинако- вого и разного цветов)	перемещения по стрелкам направо, налево; остановки по точкам;
броски мешочка с песком	расстояние 3-4 м	на постепенно увеличивающееся расстояние (2, 3, 4 м);
чередование ходьбы и бега по ориентирам	2 ориентира – один на ходьбу, второй на бег	3-4 ориентира - чередование ходь- бы и бега (можно разных цветов, формы и пр.)
челночный бег	3 отрезка по 6 м	3 отрезка по 10 м;
гимнастические перестроения	в круг, в пары	в колонну по три, по четыре
выполнение движений по зри- тельным ориентирам	выполнение движений вправо и влево (по цве- товым ориенти- рам)	выполнение дви- жений вправо, влево, вверх, вниз по цветовым ори- ентирам;
лазания по гимнастической стенке	вверх, вниз	вверх, вниз, впра- во, влево;
выполнение перемещений по полосы препятствий	прыжки из обру- ча в обруч, пере- мещения по гим- настической ска- мейке, подлезан- ия под дугу	прыжки из обруча в обруч, бег змей- кой, перемещения по гимнастической скамейке, ползан- ие в тоннеле, пе-

		ремещение по бревну.
--	--	----------------------

Так для развития ориентировки в пространстве, точно двигательных действий применялись такие двигательные задания как:

- метание в цель – заключается в точном попадании мяча (кольца, мешочка и песком) в неподвижную цель. В зависимости от возраста детей расстояние до цели варьируется от 3 до 5 м;

- ходьба с перешагиванием через предметы – заключается в выполнении в ходьбе перешагиваний через различные предметы. Их высота зависит от возраста занимающихся. Для младшей возрастной группы она составляет не более 1-15 см (кубики, натянутая веревка), для старшей - до 30 см (кубы, мягкие модули, натянутая веревка);

- различные виды перелезаний и пролезаний. Для младшей возрастной группы это задание заключается в пролезании под дугой, для старшей - в пролезании в узкий тоннель, под дугой, перелезании с одного лестничного пролета на другой;

- перекатывание мяча по полу в парах и тройках. Это задание развивает глазомер, учит детей различать расстояние от одного партнера до другого, соизмерять и контролировать свои мышечные усилия;

- ходьба по гимнастической скамейке. Длина, ширина скамейки варьируется от возраста детей (чем младше дети, тем шире и короче скамейка). Для детей старшей возрастной группы можно сделать задание с перешагиванием предметов (небольших кубиков). Весьма целесообразно включать перемещение по гимнастической скамейке как один из этапов круговой тренировки или полосы препятствий;

- ходьба по ориентирам с остановкой в определенных точках. Для детей младшей возрастной группы это задание заключается лишь в выполнении остановок в определенных точках (остановиться возле зеленых точек, разложенных на полу). Дети старшей возрастной группы помимо остановок могут выполнять перемещения (повороты кругом, направо или налево);

- броски мешочка с песком. Задание заключается в выполнении бросков мешочка с песком в неподвижную мишень. Для детей старшей возрастной группы расстояние для бросков постоянно варьируется. Оно может увеличиваться или уменьшаться (2,3,4 м).

- челночный бег. Суть задания заключается в том, что ориентирами для преодоления дистанции могут служить различные предметы (добежать до стула, развернуться, добежать до куба, развернуться и опять бежать к стулу);

- гимнастические перестроения помогают детям понять и прочувствовать пространство, выполнить двигательные действия коллективно и осознанно. Для младшей возрастной группы детей с ЗПР используются самые элементарные перестроения (в круг, по парам). Для детей 5- 7 лет применяются перестроения в тройки, четверки. Для облегчения ориентировки первоначально ставятся стойки, указатели;

- выполнение движений по зрительным ориентирам – суть задания заключается в выполнении движений в соответствии с ориентиром, указывающим его направление (красный круг – выполнение наклонов вправо, синий – влево);

- лазание по гимнастической стенке. Эти двигательные задания учат детей с ЗПР перемещаться вправо и влево при помощи лазания. Детям младшей группы в качестве ориентиров выступают картинки и игрушки. Дети старшей возрастной группы выполняют перемещения по команде;

- выполнение перемещений по полосе препятствий. Задания такого вида представляют собой круг. Педагог первоначально проговаривает с детьми ход выполнения полосы препятствий. Вариантами таких задания могут быть: прыжки из обруча в обруч, перемещение по скамейке, перемещение по гимнастической стенке, перемещение в тоннеле.

В таблице 2.2 представлены варианты двигательных заданий для развития такого вида координационных способностей как дифференцировка мышечных усилий.

Таблица 2.2 – Упражнения для развития способности к дифференцировке мышечных усилий

Физическое упражнение	Содержание физического упражнения в соответствии с возрастом детей	
	4-5 лет	5-7 лет
ходьба «короткими» и «длинными» шагами по ориентирам	длина шага 30, 50 см	длина шага 30, 40, 50, 60 см;
прыжки с продвижением вперед по ориентирам	расположенным на расстоянии 30,40 см	расположенным на расстоянии 30,40, 50, 60, 70 см
метание различными предметами в цель (теннисным мячом, большим мячом, мешочком с песком)	расстояние 3 м	расстояние 3, 4 м
метание в цель, расположенную на различном расстоянии	мишень расположена вверху и внизу	мишень расположена вверху и внизу; справа и слева
полуприседания, приседания		
полунаклоны, наклоны		
махи, полумахи ногами и руками		
прыжки в глубину с высоты	20, 30 см	30, 40 см;
прыжки в высоту, через веревочку,	натянутую на высоте 20, 30 см	натянутую на высоте 20, 30, 40, 50 см
поочередное приседание с различными предметами	с мячом, обручем	с обычным и набивным мячом, обручем;
поочередная переноска набивных мячей	1-2 мячей	1-2-3 мячей;

Для развития способности к дифференцировке мышечных усилий применяются такие упражнения как:

- ходьба «короткими» и «длинными» шагами по ориентирам. Педагог может сам задавать длину шага, показывая ее. Важным методическим требо-

ванием здесь является кратковременность выполнения и быстрое чередование различных вариантов шагов (по 8 счетов);

- прыжки с продвижением вперед по ориентирам. Суть этого двигательного задания заключается в выполнении прыжков из обруча в обруч, лежащих на различном расстоянии друг от друга (30,40,50, 60 см). Варианты сочетания этих расстояний могут быть различными. Выполнение этого двигательного задания формирует у детей дифференцировать мышечные усилия при выполнении одного и того же двигательного действия;

- метание в цель различными предметами. Выполнение поочередного и последовательного метания в цель большим мячом, мешочком с песком, теннисным мячом позволяет детям прочувствовать вариативность выполняемых мышечных усилий;

- метание в цель, расположенную на различном расстоянии. Выполнение поочередного и последовательного метания в выше и ниже цели, вправо от нее и влево позволяет детям глубже осознавать вариативность прилагаемых мышечных усилий;

- выполнение различных движений в максимальную амплитуду и в половину от нее. Для этого двигательного задания в наибольшей степени подходят махи руками в различных направлениях, ногами, приседания. Поочередное выполнение такого движения с максимальной и в половину максимальной амплитуды развивает у детей способность дифференцировать свои мышечные усилия. Эти двигательные действия можно выполнять по зрительным ориентирам и по вербальным командам;

- выполнение прыжков с различной высоты и перепрыгиваний различной высоты формируют у детей способность дифференцировать двигательные действия при выполнении одного и того же локомоторного акта. Весьма эффективным в данных условиях будет многократное сочетание двух видов прыжков (повторение перепрыгиваний через веревку высотой 20 и 40 см);

- поочередно приседание с различным грузом (обычный и набивной мяч) так же способствует развитию у детей способности к дифференцировке мы-

шечных усилий. Весьма эффективным в данном отношении будет речевое сопровождение двигательного задания, его речевой анализ;

- поочередная переноска набивных мячей. Задание начинается с переноса одного мяча, затем двух и трех. Здесь так же важен речевой анализ выполняемого задания.

Таблица 2.3 - Упражнения для развития реакции на движущийся объект

Физическое упражнение	Содержание физического упражнения в соответствии с возрастом детей	
	4-5 лет	5-7 лет
удары мяча, его ловля	о пол	о стенку, пол,
перебрасывания мяча друг другу	в парах	в парах, тройках
перекатывания обруча друг другу	в парах	в парах, тройках
подбрасывание мяча и его ловля		
игры с мячом	«Ловишка с мячом»	«Вышибалы»

Для формирования реакции на движущийся объект используются следующие двигательные задания:

- удары мяча и его ловля. Для детей младшей возрастной группы используются варианты ударов мяча о пол. В старшей возрастной группе мяч можно ударять о пол и о стенку;

- перебрасывание мяча и перекатывание обруча друг другу в парах. Эти двигательные задания требуют от детей максимального проявления ориентировки на движущийся объект. Однако, в связи с особенностями поведения детей с ЗПР (двигательная расторможенность или заторможенность), их выполнение требует четкой организации и контроля поведения детей;

- подбрасывание мяча и его ловля. Для детей младшей возрастной группы используется обычный вариант этого задания. Для старших детей задание можно усложнить, между броском и ловлей выполнить хлопки руками;

- игры с мячом – «Ловишка с мячом», «Вышибалы». Игровые задания являются наиболее приемлемыми для детей дошкольного возраста, однако, в

силу специфичности эмоциональной сферы детей с ЗПР, их ход необходимо четко контролировать.

Таблица 2.4 - Упражнения для развития способности к удержанию равновесия

Физическое упражнение	Содержание физического упражнения в соответствии с возрастом детей	
	4-5 лет	5-7 лет
ходьба на носках	по линии, по гимнастической скамейке	по гимнастической скамейке, по узкому бревну;
ходьба по скамейке с перешагиванием предметов	по широкой скамейке, 2-3 предмета	по широкой и узкой скамейке, 3-4 предмета;
ходьба на пятках, на наружном своде стопы		
прыжки на одной ноге	на месте	на месте, с продвижением вперед;
метание мяча стоя на одной ноге	-	
ходьба по наклонной скамейке		с различным положением рук (в стороны, за голову и пр.);
ходьба с мешочком на голове		по скамейке;
балансирование на набивном мяче	-	
удержание равновесия на одной ноге	-	положение свободной ноги можно варьировать (поднимать, опускать и пр.);
балансирование на фитболе	удержание равновесия и элементарные упражнения	удержание равновесия в различных положениях и выполнение в них различных упражнений;
ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, обручей	-	
ходьба на руках (в парах)	-	
скольжение на льду		

Для развития способности к удержанию равновесия используются следующие двигательные задания:

- ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы. Данный вид двигательного задания является наиболее доступным для детей с ЗПР. Здесь используются такие варианты как ходьба по линии, веревочке, узкой и широкой дорожке, бревну, скамейке;

- ходьба по скамейке с перешагиванием предметов. Для детей младшей группы используется 2-3 предмета. Для воспитанников старшей возрастной группы – 3-4 предмета. Ввиду того, что детям с ЗПР свойственен страх высоты, при выполнении этого задания обязательно должна быть страховка;

- прыжки на одной ноге. Данное упражнение развивает способность к динамическому равновесию. Важным методическим требованием является удержание исходной позиции (если прыжок выполняется на месте), или же четкое продвижение по намеченным ориентирам;

- метание мяча стоя на одной ноге. Это упражнение тренирует статическое равновесие в усложненных условиях. Важным методическим требованием является удержание исходной позиции, результативность движения и правильность техники (только для старшей группы воспитанников);

- ходьба по наклонной скамейке. Выполнение этого упражнения возможно с различными вариантами положения рук. Высота наклона скамейки и ее длина зависят от возраста детей. Обязательна страховка;

- ходьба с мешочком на голове. Это упражнение помогает детям почувствовать важность постоянства мышечного напряжения при выполнении упражнения на равновесие. Дети младшей группы выполняют движение на полу, старшей – на полу и на скамейке;

- балансирование на набивном мяче. Это упражнение можно выполнять только с детьми старшей возрастной группы. Они должны удержать равновесие стоя на мяче двумя ногами. Здесь обязательна страховка;

- удержание равновесия на одной ноге. Данное упражнение направлено на развитие у детей статического равновесия. Дети в младшей возрастной группе положение свободной ноги не меняют на протяжении всего упражнения. Для старших детей возможны вариации – можно согнуть ногу, затем выпрямить и снова согнуть;

- балансирование на фитбол-мяче. Упражнения на этом снаряде помогают детям осознать важность мышечного напряжения, его контроля при выполнении упражнений на равновесие. Здесь используются различные виды как простейших упражнений на мяче (ОРУ на мяче с полноценной опорой ногами), так и сложных (различные стойки и удержания);

- ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей и обручей. Это двигательное задание используется для совершенствования динамического равновесия. Оно применяется только в старшей возрастной группе;

- ходьба на руках в парах. Упражнение этого вида помогает детям прочувствовать и натренировать способность контролировать напряжение мышц. Оно выполняется в парах, где один из детей держит ноги выполняющего упражнение;

- скольжение на льду. Такие варианты упражнений являются интересными для детей дошкольного возраста. При освоении детьми обычного скольжения, задание можно усложнить (выполнить приседание во время скольжения).

Таблица 2.5 - Упражнения для развития способности к согласованию двигательных действий

Физическое упражнение	Содержание физического упражнения в соответствии с возрастом детей	
	4-5 лет	5-7 лет
выполнение танцевальных композиций	простейших связок	сложных связок
простейшее сочетание изученных упражнений	-	с добавлением предметов (ленточек, флажков)

Продолжение таблицы 2.5

различные варианты лазанья и ползанья с правильной, одновременной работой рук и ног	вверх-вниз	вверх-вниз, вправо-влево
выполнение ОРУ в ходьбе	маршировка на месте	на месте, с продвижением
ходьба с хлопками	на каждый шаг	только на правый шаг
метание теннисных мячей одновременно правой и левой рукой	в медленном темпе	в медленном и быстром темпе
одновременное метание мяча рукой и отталкивание мяча ногой	в медленном темпе	в медленном и быстром темпе
прыжки с различными вариантами движения ног, в сочетании с хлопками рук	прыжки ноги врозь, ноги вместе с хлопками рук и пр.	прыжки ноги врозь, ноги скрестно с хлопками рук и пр.
прыжки со скакалкой	-	
одновременное движение руками и ногами в различных плоскостях	правую вперед на носок, левую руку в сторону и наоборот; правую пятку вперед, левое плечо вперед и наоборот и т.д.	правую руку вверх левую ногу назад на носок и наоборот; левую руку в сторону на носок, правую руку в сторону и т.д.
лазанье по канату	-	
ловля и передача мяча в движении	-	
двигательные композиции с предметами (ленточки, флажки, мячи)	простейшие связки	сложные связки

С целью формирования у детей с ЗПР способности к согласованию двигательных действий необходимо использовать следующие виды двигательных заданий:

- выполнение танцевальных композиций. В данном отношении весьма эффективна ритмическая гимнастика. Ее разнообразные танцевальные и координационные связки основаны на выполнении одновременных движений руками и ногами. Сюжетно-ролевая основа ритмической гимнастики делает их интересными и доступными для детей;

- простейшее сочетание изученных ранее упражнений. Вариантами такого задания могут служить различные варианты ходьбы с освоенными ранее комплексами ОРУ. Так же весьма эффективно в данном отношении дополнительное использование предметов – ленточек, флажков, мячей и пр.;

- различные варианты лазанья и ползанья с правильной, одновременной работой рук и ног. Эти варианты упражнения эффективно тренируют согласованность двигательных действий. Необходимо четкое соблюдение одновременности постановки рук и ног. В лазании используются различные перемещения вправо и влево, вверх и вниз. В ползании используется перемещение на коленях и кистях, на животе, на спине, в различных направлениях;

- выполнение ОРУ в ходьбе тренирует у детей согласованность движений с ритмом ходьбы. Для детей младшего возраста сочетание идет с ходьбой на месте, старшего – с продвижением;

- ходьба с хлопками позволяет тренировать у детей согласование движений с ритмом ходьбы. Хлопки модно выполнять как в момент постановки стопы, так и во время выполнения фазы шага как такового;

- метание теннисного мяча одновременно правой и левой рукой. Это упражнение тренирует способность действовать двумя руками одновременно. для детей старшей возрастной группы важно соблюдать технику движений, их результативность;

- одновременное метание мяча рукой и отталкивание мяча ногой. Это двигательное действие можно выполнять как одноименно, так и разноименно. В зависимости от возраста детей варьируется темп выполнения;

- прыжки с различными движениями рук, изменениями положения ног. Вариантами таких движений является поочередное поднимание ног, отведение ног, чередование прыжков на правой и левой ноге и пр. Важным требованием здесь является доступность задания, его методически обоснованное изложение;

- прыжки со скакалкой являются эффективным средством совершенствования способности к согласованию двигательных действий. При их выполнении согласуются движения рук и ног, их подчинение ритму движения;

- одновременное движение руками и ногами в различных плоскостях. Упражнения этого характера непосредственно формируют способность к согласованию движений руками и ногами. Их можно рассматривать как специально обучающие. Вариантом такого движения является - правую вперед на носок, левую руку в сторону и наоборот; правую пятку вперед, левое плечо вперед и наоборот и пр.;

- ловля и передача мяча в движении. Это упражнение позволяет совершенствовать способность к согласованию движений с движениями партнера. Так же здесь совершенствуется реакция на движущийся объект и ориентировка в пространстве. Вариантом такого движения является перебежка в паре с передачей мяча;

- двигательные композиции с предметами (ленточками, флажками). Эти двигательные композиции танцевального характера позволяют совершенствовать способность к согласованию двигательных действий. наличие предмета делает упражнение интересным и эмоционально окрашенным для детей с ЗПР. В младшем возрасте используются простейшие композиции, старшем – более сложные.

Таблица 2.6 - Упражнения кинезогимнастики (гимнастики мозга)

Физическое упражнение	Содержание физического упражнения в соответствии с возрастом детей	
	4-5 лет	5-7 лет
перекрестные наклоны (правой рукой к левой стопе и наоборот)	в медленном темпе	в среднем и быстром темпе
касание правым коленом левого локтя и наоборот	в медленном темпе	в среднем и быстром темпе
перекрестные движения руками перед грудью	в горизонтальной плоскости	в горизонтальной плоскости, по диагонали, в сочетании с хлопками, движениями ног и пр.

Продолжение таблицы 2.6

велосипед	в медленном темпе	в среднем и быстром темпе
выполнение двигательных заданий по памяти	2-3 упражнения	3-4 упражнения
лезгинка	в медленном темпе	в среднем и быстром темпе
ухо-нос	в медленном темпе	в среднем и быстром темпе

Упражнения кинезогимнастики являются эффективным средством развития психомоторики детей с ЗПР. Для это используются следующие двигательные задания:

- перекрестные наклоны. Несмотря на простоту выполнения, это упражнение вызывает трудности у детей с ЗПР. Оно заключается в касании правой рукой левой стопы и наоборот. Первоначальное выполнение этого движения происходит в медленном темпе, затем в более быстром;

- касание правым коленом левого локтя и наоборот. Это упражнение аналогично предыдущему. В процессе его выполнения необходимо коснуться правым коленом левого локтя и наоборот. Это упражнение оказывает эффективное воздействие на тренировку внимания детей;

- перекрестные движения руками перед грудью. Эти двигательные действия могут выполняться как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости. Их выполнение можно сочетать с ходьбой на месте, прыжками и перемещениями;

- велосипед. В положении лежа на спине имитировать ногами езду на велосипеде, при этом необходимо левым коленом касаться правого локтя и наоборот;

- выполнение двигательных заданий по памяти. Педагог демонстрирует детям простейшую двигательную композицию на 16 счетов из которых 4 счета маршировка на месте, 4 счета хлопки руками, 4 счета приседания, 4 счета прыжки на месте. Дети должны запомнить композицию и выполнить

ее. Очень эффективно это задание проходит в игровой форме («Что запомнил покажи»);

- лезгинка. Это сложное упражнение заключается в следующем – правую руку сложить в кулак, развернуть его пальцами к себе, большой палец отвести в сторону. Левую ладонь выпрямить и пальцами прикоснуться к мизинцу левой. Затем выполнить то же в другую сторону;

- ухо-нос. В процессе этого упражнения необходимо правой рукой коснуться кончика носа, а левой рукой коснуться противоположного уха. Затем выполняется хлопок и руки движение выполняется наоборот.

Таблица 2.7 - Упражнения для развития силовых качеств

Физическое упражнение	Содержание физического упражнения в соответствии с возрастом детей	
	4-5 лет	5-7 лет
<i>мышц рук</i>		
сгибания и разгибания пальцев руки		
круговые движения кистями	в любом направлении	вовнутрь и наружу
подтягивания руками по скамейке в положении лежа на животе	короткая скамейка	стандартная гимнастическая скамья
передвижение в висе на руках по горизонтальной лестнице	1-2 м	3-4 м
ловля и передача набивного мяча	2-3 упражнения	4-5 упражнения
сжимания кистью теннисного мяча, эспандера	2-3 упражнения	4-5 упражнения
<i>мышц ног</i>		
приседания	на двух ногах	на двух и на одной ноге
выпрыгивания	из положения «полуприсев»	из положения «полуприсев», «присев»
прыжки в длину, в высоту с места и с разбега	без ориентира	до ориентира
приседания с отягощениями	с мешочками с песком	с набивными мячами
<i>мышц спины</i>		
«лодочка»	можно без подье-	подъем рук и ног

	ма ног	одновременно
наклоны корпуса вперед-назад, вправо-влево	руки вверх	с набивным мячом за головой
подъем и опускание корпуса в положении лежа на животе		
<i>мышцы живота</i>		
подъем и опускание ног в положении сидя, руки в упоре сзади	согнутые ноги	прямые ноги
удержание ног над полом в положении лежа на спине (высота подъема не более 5 см)	согнутые ноги	прямые ноги
«велосипед»		
подъем и опускание корпуса в положении лежа (партнер удерживает ноги)	руками обнять себя за плечи	руки за головой

Для развития силы детей с ЗПР используются различные физические упражнения, обеспечивающие ее целенаправленное развитие в различных мышечных группах:

Для мышц рук

- сгибание и разгибание пальцев. Это упражнение является самым доступным и простым для детей с ЗПР. Его можно выполнять большое количество раз в сочетании с прыжками, ходьбой и другими упражнениями;

- круговые движения кистями. Несмотря на доступность, это упражнение вызывает затруднение у детей с ЗПР. трудности возникают при воспроизведении амплитуды и смены направления движения. Оно имеет большой эффект при выполнении в положении вытянутых рук, поскольку мышцы плеча и предплечья выполняют нагрузку статического характера, а кисти – динамического;

- подтягивание руками по скамейке в положении лежа на животе. Выполнение этого упражнения позволяет детям прочувствовать силу мышц рук. При его выполнении важно следить и за положением тела, оно должно быть натянутым «как струна». Длина скамейки зависит от возраста детей;

- ловля и передача набивного мяча. Это упражнение позволяет тренировать силовую выносливость. Важным здесь является техника выполнения – передача должна выполняться от груди двумя руками;

- сжимания кистью теннисного мяча, эспандера. Это упражнение непосредственно развивает силу мышц кисти. Оно быстро вызывает утомление этих мышечных групп и дети с ЗПР прекращают его выполнение. Для достижения максимального педагогического эффекта весьма эффективны игровые методы («Кто сильнее?»);

Для мышц ног

- приседания. Это упражнение, развивающее силу мышц ног (четырехглавой мышцы бедра), является очень доступным и эффективным. Его выполнение возможно с различными вариациями;

- выпрыгивания вверх. Это упражнение можно выполнять как из полного приседа, так и из полуприседа. Оно является энергетически емким и дозировка выполнения должна строго контролироваться. Можно задавать высоту желаемого прыжка, выполнять его до зрительного или тактильного ориентира;

- прыжки в длину, в высоту с места и с разбега. Эти упражнения развивают не только силовые, но и скоростно-силовые качества. Эффективность их выполнения во многом определяется техникой. Поэтому достижение задач развития силы мышц ног посредством выполнения прыжка в длину и высоту должно строиться на хорошей технике движения. Весьма эффективны здесь игровые методы («Кто дальше?», «Кто выше?»);

- приседания с отягощениями. Это упражнение направлено на развитие силы мышц ног, силовой выносливости. В виде отягощения могут выступать гантели, набивные мячи. Дозировка выполнения зависит от возраста детей – в младшей возрастной группе выполняется один подход с повторением 8 счетов, в старшей группе возможно выполнение двух подходов;

Для мышц спины

- «лодочка». Это упражнение направлено на развитие силы и выносливости мышц спины. Его выполнение направлено на развитие силы прямой мышцы спины, а статическое удержание позы формирует еще и выносливость. Первоначально его выполнение у детей с ЗПР вызывает затруднение, однако по мере его повторения быстро достигается хорошее качество выполнения движения;

- наклоны корпуса вперед-назад, вправо-влево. Это упражнение можно выполнять с дополнительными движениями рук, ног. Регулируя глубину наклона, его дозировку можно оказывать влияние на результат воздействия;

- подъем и опускание корпуса в положении лежа на животе. При выполнении этого упражнения руки расположены вдоль корпуса, высота его подъема должна быть не более 45 °. Это упражнение является доступным для детей с ЗПР, его дозировка может варьировать в пределах 20- 30 повторений;

Для мышц живота

- подъем и опускание ног в положении сидя, руки в упоре сзади. Ноги в это упражнение можно поднимать как прямые, так и слегка согнутые в коленях;

- удержание ног над полом (высота подъема не более 5 см). Это упражнение тренирует еще и силовую выносливость мышц брюшного пресса. Ноги могут быть как прямые так и слегка согнутыми. Время удержания ног может регулировать педагог, а может и сам ребенок. Для детей с ЗПР в данных условиях весьма эффективны игровые методы;

- «велосипед» - в положении лежа на спине выполнять ногами имитацию езды на велосипеде. Медленный темп выполнения, невысокий угол подъема ног увеличивают эффект воздействия;

- подъем и опускание корпуса в положении лежа на спине (партнер удерживает ноги). Дети младшей возрастной группы могут обнять себя за плечи (скрестно). Дети старшей группы руки держат за головой.

Таблица 2.8 - Упражнения для развития скорости

Физическое упражнение	Содержание физического упражнения в соответствии с возрастом детей	
	4-5 лет	5-7 лет
быстрая ходьба	10 с	20 с
преодоление коротких беговых дистанций	10 м	30 м
быстрые прыжки	на месте	с продвижением
ускорения с высокого и низкого старта	-	
выполнение различных упражнений в быстром темпе		

Для развития скорости используются следующие двигательные задания:

- быстрая ходьба. Это упражнение является самым доступным для развития скоростных качеств у детей с ЗПР. Ее время регулируется в соответствии с возрастом детей, уровнем их подготовленности;

- преодоление коротких беговых дистанций. Для детей с ЗПР это упражнение является доступным и эмоционально притягательным. Важным требованием является соблюдение техники безопасности при выполнении забегов;

- быстрые прыжки. Амплитуда прыжков в этом упражнении не высокая, акцент сделан на их скорости. Для детей старшей возрастной группы можно выполнять их с продвижением;

- ускорения с высокого и низкого старта. Это упражнение используется только в старшей возрастной группе и требует определенной технической подготовленности. Однако жесткие требования к технике в данной ситуации не предъявляются;

- выполнение различных упражнений в быстром темпе. Наиболее подходящими в данной ситуации являются мелкоамплитудные движения (локомоции кистями, полуприседания и пр.).

В таблице 4.9 приведены упражнения для развития общей выносливости детей дошкольного возраста с ЗПР.

Таблица 2.9 - Упражнения для развития общей выносливости

Физическое упражнение	Содержание физического упражнения в соответствии с возрастом детей	
	4-5 лет	5-7 лет
ходьба в быстром темпе	1-2 мин	2-4 мин
произвольная ходьба	15-20 мин	20-30 мин
кроссовый бег	2-3 мин	3-5 мин
бег с ходьбой	до 10 мин	до 20 мин
циклические виды двигательной активности (езда на велосипеде, лыжи, плавание)	5 мин	8 мин
подвижные игры	2-3 игры средней и высокой интенсивности	3-4 игры средней и высокой интенсивности

Подобранные упражнения составили:

- ходьба в быстром темпе. Этот вид двигательной активности подходит на начальных этапах развития общей выносливости у детей. Время двигательной активности здесь зависит от возраста детей. В младшей возрастной группе оно составляет от 1 до 2 минут, в старшей – от 2 до 4 минут. Весьма эффективны в данных условиях игровые методы организации (гномы спешат по тропам и т.д.);

- произвольная ходьба. Данный вид двигательной активности представляет собой пешие прогулки, походы в парк;

- кроссовый бег. Этот вариант двигательной нагрузки является достаточно доступным и интересным для детей дошкольного возраста с ЗПР. Наиболее приемлемыми дистанциями здесь являются 150 и 300 м.;

- бег с ходьбой. Данный вариант двигательной активности лучше всего проводить на открытой местности, в парковой зоне. Игровая основа нагрузки сделает ее привлекательной и доступной для детей. Здесь уместны такие сюжеты как «Пожарники», «Следопыты». Добавление сюда упражнений силового характера позволит увеличить нагрузку;

- циклические виды двигательной активности. Сюда относятся такие виды аэробной нагрузки как езда на велосипеде, лижи, плавание, танцы и пр. Эти варианты двигательной подготовки можно отнести к разряду домашних заданий, что позволит повысить эффективность педагогического процесса;

- подвижные игры. Являются наиболее доступным и интересным для детей с ЗПР средством воспитания общей выносливости. В данных условиях их необходимо чередовать – игры высокой моторной плотности сменяются играми средней моторной плотности.

Таблица 2.10 - Упражнения для развития гибкости

Физическое упражнение	Содержание физического упражнения в соответствии с возрастом детей	
	4-5 лет	5-7 лет
наклоны вперед из положения сидя (с удержанием позы)	ноги слегка согнуть	ноги прямые
амплитудные махи руками и ногами	без ориентира	с ориентиром, указывающим на амплитуду маха
«рыбка»		
удержание различных поз растяжки		
«кошечка-собачка» (выгибание и прогибание туловища)		
различные варианты подлезания	стандартная высота дуги	низкие и высокие дуги

Для развития гибкости использовались следующие упражнения:

- наклоны вперед из положения сидя. Это упражнение позволяет развивать гибкость мышц позвоночного столба, а так же мышц ног. Оно выполняется как в динамическом, так и в статическом режиме. Детям с ЗПР его выполнение дается с трудом, большинство из них не желают терпеть боль в мышцах. Для облегчения этой ситуации необходимо применять игровые методы организации;

- амплитудные махи руками и ногами. Эти упражнения позволяют развивать активную гибкость в плечевом и тазобедренном суставах. Для повы-

шения эффективности воздействия необходимо задавать ориентиры (махни рукой до красного квадрата и пр.);

- «рыбка». Это упражнение позволяет развивать гибкость позвоночного столба. Оно является доступным для детей с ЗПР, его выполнение не вызывает у них затруднений;

- удержание различных поз растяжки. Здесь используются различные позы стретчинга, позволяющие с статическом режиме формировать гибкость основных мышечных групп. Вариантами таких упражнения могут быть: упражнения сед ноги вперед, стопа правой ноги прижата к колену левой – наклоны вперед до касания кистями стопы левой, то же с другой; лежа на спине коснуться пола стопой и т.д.;

- «кошечка-собачка». Выполнение этого упражнения в медленном темпе позволяет детям контролировать положение своего тела, прочувствовать его гибкость;

- различные варианты подлезания. Эти упражнения позволяют детям оценить значимость гибкости при выполнении двигательных заданий. Вариантом такого упражнения может быть подлезание под дугу с прогибанием в грудной клетке и подъемом головы вверх.

Таблица 2.11 - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Физическое упражнение	Содержание физического упражнения в соответствии с возрастом детей	
	4-5 лет	5-7 лет
метание мяча	теннисного мяча, мешочка с песком	мешочка с песком, баскетбольного, набивного мяча
различные варианты прыжков		
выполнение упражнений силового характера в быстром темпе		

Для развития у детей с ЗПР скоростно-силовых качеств использовались следующие упражнения:

- метание мяча. В данных условиях можно использовать различные варианты предметов – мешочков с песком, больших и малых мячей. Важным методическим требованием является результативность движения;

- различные варианты прыжков. Здесь используются прыжки вверх, в длину. Важным методическим требованием является выполнение упражнения в быстром темпе;

- выполнение упражнений силового характера в быстром темпе. Здесь используются такие варианты движений как приседания, выпады, спрыгивания с возвышенности и пр.

2.3 Методы развития физических качеств

Для развития физических качеств детей с ЗПР использовались группа тестов, поостренных на интеграции методов общепедагогического воздействия, а так же физического воспитания (рисунок 2.2).

Ведущими среди них явились методы физического воспитания – строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Первые использовались с целью разучивания двигательных действий, второй и третий для закрепления двигательного материала, его совершенствования и развития физических качеств.

Однако, они сочетались с методами общей педагогики – наглядного и вербального воздействия. Обучение двигательным действиям проходило при помощи показа упражнения, макетной демонстрации, рисунков, картинок. Немаловажную роль в этом процессе играет и четкое, грамотное объяснение двигательного задания. Очень важен и вербальный анализ проделанной детьми работы.

Безусловно, подобранные методы не использовались изолированно. Так метод строго регламентированного упражнения сочетался с методами вер-

бального и наглядного воздействия. А вот игровой метод в наибольшей степени сочетался с методами вербального воздействия.

Особой значимостью в организации педагогического процесса детей дошкольного возраста с ЗПР обладает игровой метод.

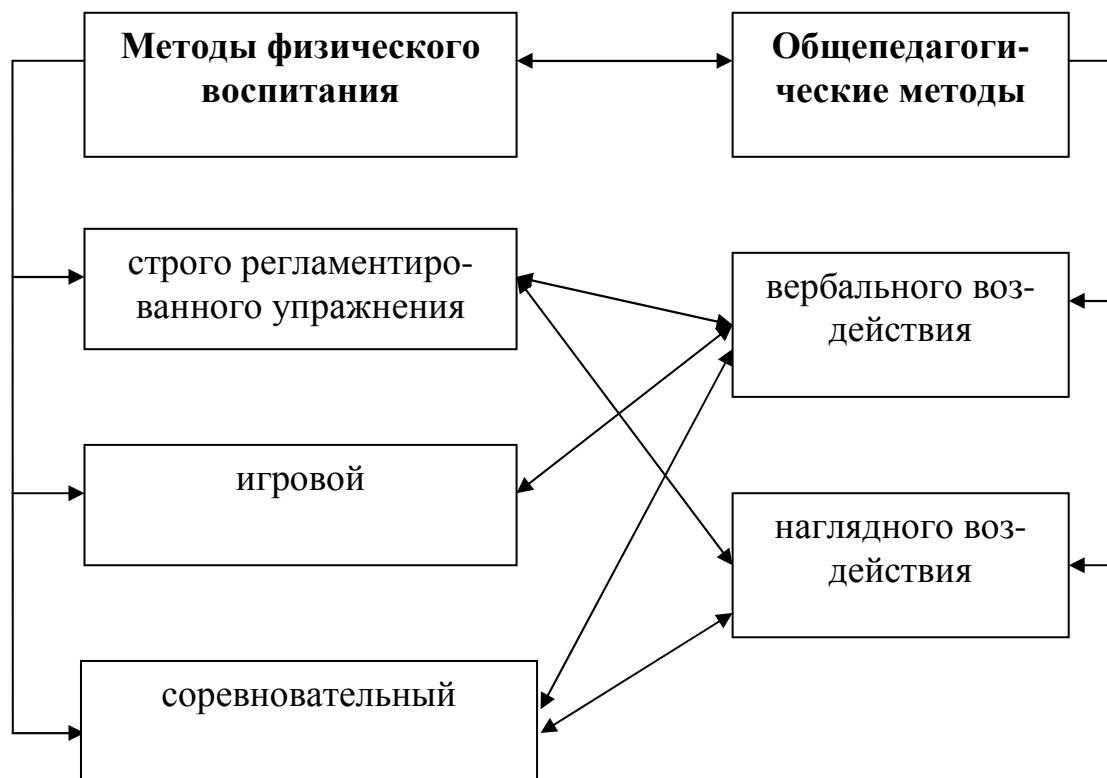


Рисунок 2.2 – Методы экспериментальной методики

Однако рассматриваемые в исследовании физические качества требуют своих специфических методических условий, обеспечивающих их формирование. Наиболее наглядно это просматривается при анализе методов строго регламентированного упражнения. Безусловно, исключить те или иные варианты методического воздействия при развитии какого-то физического качества полностью невозможно, однако, каждое физическое качество имеет свои, ведущие методы воздействия (рисунок 2.3).

К примеру, для развития гибкости у детей с ЗПР в наибольшей степени подходит метод избирательно-направленного упражнения, в условиях стандартно-повторного, слитного воздействия. Это означает, что для развития гибкости в наибольшей степени подойдут специализированные упражнения ста-

тического и динамического характера. Применять эти упражнения необходимо в стандартно-повторных условиях, соблюдая при этом требования к постоянству окружающей температуры, внутренней готовности мышц (их разогреву), психологической готовности детей.

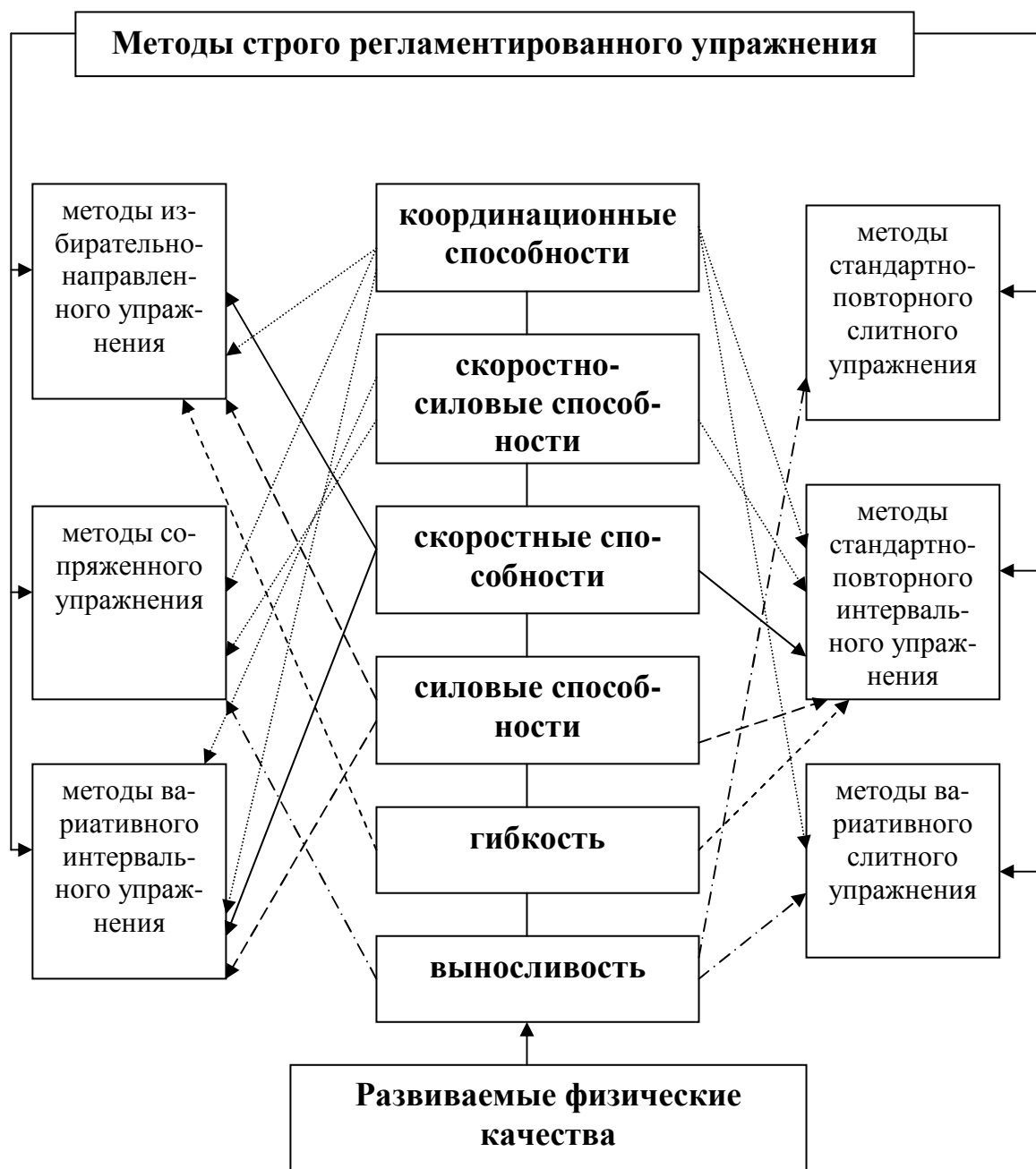


Рисунок 2.3 – Распределение методов строго регламентированного упражнения, обеспечивающих наиболее оптимальные условия для развития физических качеств

Выносливость у детей с ЗПР наиболее целесообразно развивать при помощи физических упражнений, обеспечивающих сопряженное воздействие. Таковыми являются подвижные игры, кроссовая подготовка, плавание и пр. Применять эти двигательные задания рациональнее всего в условиях стандартно-повторного слитного повторения, или же вариативного слитного повторения (задание выполняется длительно без пауз отдыха).

Превалирующими для развития силовых способностей будут специальные, избирательно-направленные упражнения. Таковыми являются специальные упражнения для мышц спины и брюшного пресса, приседания и т.д. Эти упражнения для детей с ЗПР должны использоваться в условиях стандартно-повторного и вариативного интервального упражнения с явными паузами отдыха. Конечно, отчасти силовые качества можно формировать и в ходе применения сопряженного и слитного упражнения. Однако, данные условия для детей с ЗПР специально создавать не целесообразно.

Аналогичные методические требования необходимы и для развития скоростных способностей. Для их формирования необходимы специальные, избирательно-направленные упражнения, выполнение которых возможно в условиях стандартно-повторного и вариативного интервального упражнения. Таким упражнениями являются преодоление скоростных дистанций 10 и 30 м, ускорения с различных стартовых позиций и т.д.

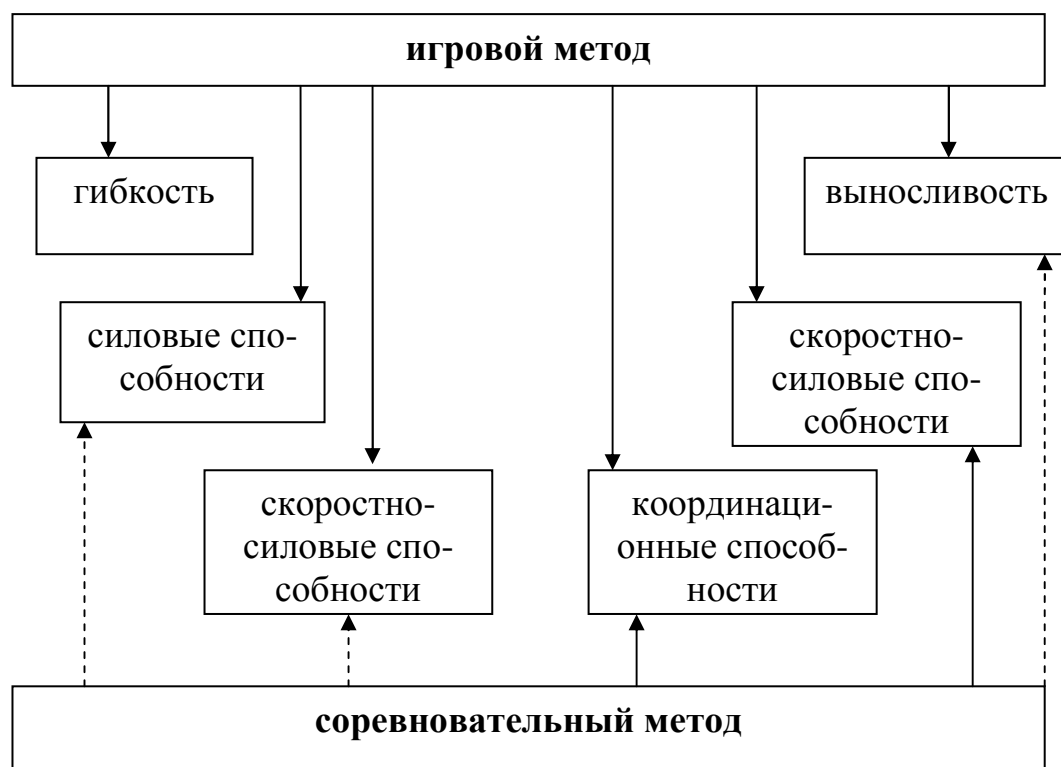
Для развития скоростно-силовых способностей детей с ЗПР наиболее целесообразно использовать упражнения сопряженного воздействия, обеспечивающие одновременное развитие силы и скорости (выпрыгивания вверх из приседа, метания и пр.). Педагогически верно будет их применять в условиях вариативного и стандартно-повторного интервального упражнения.

А вот для воспитания координационных способностей подходят все варианты строго-регламентированного упражнения. Здесь в равной мере подойдут упражнения избирательного и сопряженного воздействия. Так способность к удержанию равновесия, к мелкомоторной организации двигательного акта, реакции на движущийся объект необходимо развивать специаль-

ными, избирательно-направленными упражнениями (удержание равновесия стоя на одной ноге, кулак-ребро-ладонь и пр.). А для развития способности к дифференцированию мышечных усилий, ориентировки в пространстве, согласованию движений в наибольшей степени подойдут сопряженные упражнения (прыжки в половину заданной амплитуды, танцевальные композиции, слаломный бег и пр.). Их выполнение возможно в условиях стандартно-повторного и вариативного упражнения, в условиях как слитного, так и интервального воздействия.

Безусловно, выше приведенное распределение вариантов строго регламентированного упражнения несколько условно. Однако на наш взгляд оно обозначает наиболее значимые методические условия для развития физических качеств детей с ЗПР.

Не менее важные методические условия создают игровой и соревновательный методы (рисунок 2.4).



Примечание: пунктир означает ограниченность использования метода

Рисунок 2.4 – Варианты использования игрового и соревновательного методов для развития физических качеств детей с ЗПР

Так для развития выносливости в наибольшей степени подойдут игровые условия организации двигательной деятельности. Соревновательный метод в данных условиях рекомендуется использовать крайне редко, поскольку работа на выносливость характеризуется как энергоемкая, ее организация в условиях соревнования опасна для здоровья детей с ЗПР.

А вот скоростно-силовые качества детей с ЗПР можно развивать в условиях как игровой, так и соревновательной деятельности. В этом плане весьма эффективны различные подражательные упражнения, эстафеты и соревнования.

Аналогичные условия подойдут и для развития координационных способностей. Игровая основа координационных упражнений обусловит интерес детей к ним, быстрое овладение двигательным материалом. А соревновательные условия создадут предпосылки для достижения результативности координационных упражнений (кто дольше простоят на одной ноге?).

Скоростно-силовые и силовые качества целесообразнее всего развивать при помощи игровой основы деятельности (прыгать далеко и высоко как северный олень, сильный как богатырь и пр.). В данных условиях использование соревновательного метода должно быть минимальным. Это объясняется наличием сочетанных заболеваний у детей с ЗПР, их эмоциональной неустойчивостью. Условия соревнований могут стать причиной негативных последствий.

Гибкость детей с ЗПР наиболее результативно развивать при помощи игровой организации двигательной деятельности. В условиях подражательных и имитационных упражнений дети будут проявлять больше старания для достижения высокого показателя.

2.4 Формы организации педагогического процесса

С целью формирования полноценной двигательной базы детей с ЗПР, работа по развитию их физических качеств должна осуществляться во всех

формах педагогического процесса дошкольного адаптивного физического воспитания (таблица 2.12). Традиционно в нем выделяют крупные и малые формы. К первым относятся физкультурные занятия, группу вторых составляют утренняя гимнастика, побудки после дневного сна, физкультминутки, динамические паузы, оздоровительные прогулки. К дополнительным формам физического воспитания относят физкультурные досуги и праздники, секционные занятия по видам спорта.

Таблица 2.12 – Варианты развития физических качеств в различных формах адаптивного физического воспитания

Развиваемые физические качества	Формы педагогического процесса	Периодичность использования
- координационные способности; - гибкость; - силовые способности;	утренняя гигиеническая гимнастика	ежедневно 10-15 минут
- координационные способности; - гибкость; - силовые способности; - скоростные способности; - выносливость; - скоростно-силовые способности;	организованная физкультурная деятельность (физкультурные занятия)	3 раза в неделю по 25-30 минут
- координационные способности;	физкультминутки	ежедневно 2-3 раза по 5-10 минут
- координационные способности; - гибкость; - силовые способности;	«побудка» (гимнастика после дневного сна)	ежедневно 10-15 минут
- выносливость; - скоростные способности; - скоростно-силовые способности;	прогулки, динамические паузы	ежедневно 2 раза по 10-15 минут
- координационные способности; - силовые способности; - скоростные способности; - выносливость; - скоростно-силовые способности;	физкультурные досуги, праздники и развлечения	1 раз в 2 месяца по 30-40 минут

Так в утренней гигиенической гимнастике целесообразнее всего использовать физические упражнения, обеспечивающие развитие различных проявлений координационных способностей, гибкости, силовых качеств. Именно эти качества в наибольшей степени подходят для этих комплексов. А вот создать условия для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости в рамках утренней гимнастики достаточно трудно.

В непосредственно организованной физкультурной деятельности (физкультурных занятиях) проводится основная работа по развитию физических качеств. Такая деятельность может быть представлена в виде ритмической гимнастики сюжетно-ролевой и психокоррекционной направленности, круговой тренировки, элементов различных видов спорта, игр сюжетно-ролевого и соревновательного характера.

В физкультминутках целесообразнее всего использовать упражнения, развивающие такие проявления координации как способность к согласованию двигательных действий (в прыжках, маршировке); мелкомоторной организации двигательных действий; удержанию равновесия; ориентировке в пространстве.

В побудках после дневного сна проводится работа по формированию координационных способностей, силовых качеств, гибкости. Здесь в комплексах корригирующей гимнастики укрепляются мышцы спины и брюшного пресса, развивается гибкость и пр.

Прогулки и динамические паузы создают условия для формирования общей выносливости организма, скоростных и скоростно-силовых качеств. Используемые здесь подвижные и спортивные игры оказывают целенаправленное и корректное воздействие на их развитие.

В рамках физкультурных праздников и досугов создаются условия для воспитания всех физических качеств. Организованные в виде театрализованных комплексов ритмической гимнастики, эстафет, двигательных состязаний, они позволяют закреплять двигательные умения и навыки, а так же совершенствовать достигнутый уровень физической подготовленности.

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

3.1 Комплексы занятий ритмической гимнастикой сюжетно-ролевого характера [92,93]

Программа № 1

Для дошкольников средней группы (от 4-х до 5-ти лет)
«ЧИПОЛЛИНО»

Фонограмма по композиции З.Потаповой и С.Богомазовой, музыка Н.
Пейко (15 минут).

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. Песня Чиполлино

Построение в 3 шеренги.

- 1) И.п.– стойка на правой ноге, левая на носке, руки на поясе;
1 – опускаясь на левую ногу, правую на носок;
2 – опускаясь на правую, левую на носок; 16 раз.
- 2) И.п.– то же, но руки перед грудью ладонями вперед;
1–16– поочередно меняя положение ног, сжимать и разжимать пальцы рук («кастаньеты»);
- 3) 1–16– те же движения ногами, хлопки руками перед собой;
- 4) И.п.– с поворотом направо, стойка на левой ноге, правая на носке, руки справа вверху;
1–8 – ритмично отбивая правой пяткой об пол, хлопки левой рукой по правой;
1–8 – то же с поворотом налево, с другой ноги и другой руки; 4–8 раз.

Композиция 2. «В путь»

- 1) 1–16– ходьба на месте с высоким подниманием бедра, хлопки в ладоши или бубен.
- 2) И.п.– с поворотом направо, стойка на левом колене, руки справа вверху;
1–16– ритмично отбивая пяткой об пол, хлопки в ладоши или удары в бубен;
1–16– прыжком с поворотом налево встать на правое колено и выполнить отбивы левой пяткой и хлопки слева вверху.
- 3) И.п.– стойка: ноги врозь;
1–4 – наклон вперед, 4 скользящих (вверх–вниз) хлопка в ладоши или бубен;
5–8 – выполняя 4 хлопка, подняться;
1–8 – то же с наклоном к правой ноге;
1–8 – то же с наклоном к левой ноге; все упражнение 4–8 раз.
- 4) И.п.– основная стойка;
1 – мах согнутой ногой вперед, хлопок под коленом;
2 – и.п.;

- 3–4 – то же с другой ноги; 4–8 раз.
- 5) 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;
2 – прыжком на правую ногу, левую согнуть назад, хлопок;
3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;
4 – прыжком на левую, хлопок; 4–8 раз.
- 6) 1–16– прыжки с одной на другую ногу, выставляя свободную ногу вперед на носок, руки меняют положение вверх, к плечу.

Композиция 3. «Синьор–Помидор»

Вступление

Дети перестраиваются в круг и выполняют различные виды бега, шаги галопом по заданию преподавателя.

Куплет

- 1) И.п.– стоя лицом в круг;
1–4 – наклоняясь вперед, переступая руками, опуститься в упор лежа;
1–8 – выполнить 4 отжимания;
- 2) И.п.– лежа на животе;
1 – поднять руки и ноги («лодочка»);
2 – не опуская на пол, согнуть руки и ноги;
3 – выпрямить;
4 – согнуть;
5 – выпрямить;
6 – согнуть;
7 – выпрямить;
8 – опуститься на пол; 4 серии.
- 3) 1–8 – перекаты по полу вправо;
1–8 – перекаты по полу влево.
- 4) И.п.– лежа на животе, руки перед грудью;
1–8 – 4 маха правой ногой назад;
1–8 – 4 маха левой.
- 5) И.п.– сед на полу;
1–3 – поднимая ноги, удерживать «угол», руки в стороны;
4 – опустить ноги.
- 6) И.п.– лежа на спине, ноги согнуты, руки внизу ладонями в пол;
1–7 – поднять таз, удерживая борцовский «мостик»;
8 – опуститься; 4 раза.
- 7) 1–8 – гимнастический «мост»; 3–4 раза.
- 8) 1–3 – из положения лежа на спине, группировка;
4 – лечь на пол; 4–8 раз.

Композиция 4. «Победа Чиполлино и его друзей»

В различном сочетании повторяются упражнения из композиций 1 и 2 и добавляются следующие:

1) 1–8 – четыре скачка в круг, высоко поднимая бедро, руки в стороны–вверх;

1–8 – восемь шагов бега назад с захлестыванием голени, руки постепенно опускаются вниз;

2) небольшие прыжки на месте с поворотом таза вправо и влево, руки перед грудью, ладонями наружу;

3) скользящие шаги галопом вправо и влево на слегка согнутых ногах, руками хлопки в бубен.

Сочетание упражнений из композиций 1, 2, 4 определяют характер народного итальянского танца «Тарантелла». Рекомендуется разучивать упражнения без бубна и лишь по мере изучения использовать музыкальный инструмент.

Предложенный комплекс упражнения можно выполнять с бубном, воспроизводя ритмический рисунок музыкального произведения Тарантеллы.

Программа № 2 «ГОЛУБОЙ ЩЕНОК»

Музыка Г.Гладкова, слова Ю. Энтина (23 минуты)

Используемый инвентарь: гимнастические палки, степы или табуреты, гимнастические скамейки, кубы, обручи, ворота–дуги.

Композиция 1. Пролог

Дети двигаются по кругу с гимнастическими палками в руках.

1) Ходьба с носка, руками, удерживая палку на ширине плеч, имитируют работу «весла».

2) Ходьба на носках, палка вверх.

3) Ходьба на пятках, палка на плечах.

Остановиться лицом в круг, палку положить на пол перед собой.

Композиция 2. «Песня про Голубого Щенка»

Куплет 1

1) Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, согнутыми руками выполнять амплитудные махи, головой – небольшие повороты направо–налево.

2) 1–2 – правую руку к уху,

3–4 – правой рукой погладить живот;

5–6 – слегка приседая, правую руку ко лбу (показать «чубчик»);

7–8 – танцевальное движение «твист».

Припев

1) Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, поочередно выпрямляя руки вперед.

Куплет и припев повторить

Композиция 3. «Песня Голубого Щенка»

1) И.п.– стойка: ноги врозь, палка вверх;

1–2 – наклон вправо;

- 3–4 – наклон влево; 4 раза.
- 2) 1–2 – наклон вперед;
3–4 – выпрямляясь, палку вверх; 4 раза.
- 3) И.п.– палка вверх;
1–2 – присед, палка вниз;
3–4 – поднимаясь, палка вверх; 4 раза.
- 4) И.п.– стойка: ноги врозь, палка внизу;
1–4 – покачивания с ноги на ногу.

Композиция 4. «Песня Пирата»

Дети выкладывают на середине зала из палок контуры корабля и выполняют бег по кругу. Затем берут степы (табуреты) и ставят их по кругу.

Вступление

- 1) И.п.– основная стойка: руки к плечам ладонями вперед;
1–8 – обойти степ кругом, покачиваясь с ноги на ногу.

Куплет 1

- 1) 1 – шаг правой ногой на степ, руки к плечам ладонями вперед;
2 – шаг левой ногой;
3 – шаг правой ногой назад–вниз, правую руку за спину;
4 – шаг левой ногой назад–вниз, левую руку за спину; 4 раза (нашагивать то правой, то левой ногой).

Припев

- 1) И.п.– стойка в полуприседе, ноги врозь;
1–8 – упражнение «бюкс», с одновременными пружинящими полуприседами;
- 2) 1–8 – обойти степ кругом.

Куплет 2

- 1) 1 – шаг правой ногой на степ;
2 – шаг левой ногой;
3 – прыгнуть вперед;
4 – прыжком на двух ногах поворот кругом; 4 раза (нашагивать то с правой, то с левой ногой).

Припев повторить

Музыкальная тема

Чередовать основные упражнения на степе: нашагивания и прыгивания.

По окончании композиции убрать степы на место.

Композиция 5. «Песня Черного Кота»

Куплет 1

- 1) И.п.– построение лицом в круг;
1 – наклон вперед;
2–4 – передвигая руками вперед, лечь на живот, руки сложить перед грудью;
5–8 – поочередные сгибания–разгибания коленей.
- 2) И.п.– лежа на правом боку, левая рука в упоре перед грудью, правая согнута вверх, ладонь возле уха;

- 1 – мах левой ногой в сторону;
- 2 – и.п.; 8 раз.

Припев

- 1) И.п.– лежа на животе, руки вверх;
1–4 – поднять руки и ноги («лодочка»), удерживая положение 3 счёта; 4 раза.
- 2) 1–2 – прогибаясь, согнуть ноги («рыбка»);
3–4 – и.п.; 4 раза.
- 3) 1–4 – из положения лежа, переступая руками, перейти в положение стоя.

Куплет 2

Повторить куплет 1, махи в сторону выполнить с другой ноги.

Припев

- 1) И.п.– стойка на четвереньках;
1–8 – движения тазом вправо–влево.
- 2) 1–4 – правую ногу поднять назад, держать;
5–8 – опуская правую, поднять левую назад, держать.
- 3) 1–8 – полушпагат на правой ноге, руки в стороны;
1–8 – то же на левой.
- 4) 1–6 – из положения лежа на животе, переступая руками, встать;
7–8 – два пружинящих полуприседа, показывая «когти кота».

Композиция 6. «Песня Моряка»

Упражнения с палкой:

- 1) И.п.– стойка на правой ноге, левая на носке, палка внизу;
1 – поменять положение ног, палкой выполнять движения весла («грести»);
2 – повторить, меняя положения ног; 32 раза.
- 2) 1–8 – приседая на двух, принять положение сед.
- 3) 1 – 16– поочередные сгибания–разгибания ног, продолжая «грести».
- 4) 1–2 – лечь на спину, палка вверх;
3–4 – подняться в сед, палку вперед; 4 раза.
- 5) И.п.– стойка в полуприседе, палка перед грудью;
1 – пятки вправо, палка остается на месте;
2 – пятки влево; 16 раз.
- 6) И.п.– стойка, палка вверх;
1 – слегка приседая на левой ноге, согнуть правую вперед, палку вперед;
2 – выпрямиться в и.п.;
3–4 – то же с другой ноги; 8 раз.
- 7) 1–2 – присед, поворачивая одновременно колени вправо–влево, палкой «грести» как веслами;
3–4 – то же, выпрямляясь; 2 раза.

Композиция 7. «Погоня»

Палками выложить контуры корабля.

- 1) Прыжками на двух ногах продвижение по кругу.

2) Галопы вправо и влево.

Композиция 8. «Рыба–пила»

Куплет 1

Упражнения с палками:

1) И.п.– стойка: лицом в круг;

1–2 – шагом правой ногой вперед выпад, палку вперед одним концом;

3–4 – приставить правую ногу к левой, палку вниз;

5–8 – то же с левой; 8 раз.

Припев

1) И.п.– стойка на левой ноге правую на носок, правую руку вперед, палку держать за середину, левую руку за спину;

1 – меняя положение ног, вращение палкой вправо;

2 – то же влево; 16 раз.

Куплет и припев повторить.

Выполнить выкруты руками вперед и назад, удерживая палку за концы.

Композиция 9. «Песня Кота и Пирата»

Вступление

1) 1–16– ритмичные пружинящие шаги на месте.

Куплет

1) 1 – полуприседая на левой ноге, правую в сторону на носок, левую руку на пояс, правую в сторону–вниз;

2 – приставить правую ногу на носок, правую руку согнуть к бедру; 8 раз с правой, затем 8 раз с левой ноги.

Припев

1) 1–2 – шагом правой ногой вперед, полуприсед на ней, ладони прижать к груди;

3–4 – выпрямляясь, встать на правой ноге, левую назад на носок;

5–6 – повторить счет 1–2 шагом левой ногой назад;

7–8 – приставить правую ногу, руки в стороны ладонями вверх;

1–8 – повторить с другой ноги.

2) 1–2 – с поворотом направо шаг правой ногой в полуприсед, руки к груди;

3–4 – выпрямляясь, встать на правую ногу, левую назад на носок;

5–8 – полуприседая на левой ноге, приставить правую, выпрямиться с поворотом налево, руки в стороны ладонями вверх.

1–8 – повторить в другую сторону.

Куплет и припев повторить.

Композиция 10. «Битва»

1) Поочередные махи ногами вперед, касаясь противоположной руки.

2) Прыжки на одной ноге (высокие); по 8 раз на каждой ноге.

3) Равновесие на одной ноге, стоя на степе, одновременные махи руками перед собой (вертикальные «ножницы»); по 8 счетов на правой и левой ноге.

Композиция 11. «Дружба»

Преодоление полосы препятствий по заданию. Задания усложняются по мере освоения более простых.

Перестроится лицом в круг, стоя на ступах и передавая друг другу игрушку – Голубого Щенка.

Программа № 3 «МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ВЕСЕЛЫХ ТАРАКАШЕК» (для дошкольников 6–7 лет)

Фонограмма по одноименной музыкальной сказке Музыка и слова И. Михайлова

Используемый инвентарь: степы-платформы или низкие табуреты по количеству занимающихся, обручи, имитация «мусора» (консервные банки, фантики от конфет, пластмассовые бутылки и т.п.), искусственная пальма или ее имитация, искусственная трава.

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. «Песенка Ветра»

Дети заходят в зал под звуки музыкального вступления и идут по кругу пружинящими шагами.

Куплет

И.п. – руки к плечам;

1) 1–8 – 8 пружинящих шагов;

1–8 – 8 пружинящих шагов, руками одновременные круги назад;

1–8 – те же шаги, руками поочередные круги назад;

1–8 – те же шаги, руками поочередные выпрямления вперед ладонями.

Припев

1) И.п. – стойка лицом в круг;

1–2 – приставной пружинящий шаг вправо, руки махом назад–вперед

3–4 – шаг правой ногой в сторону, левую вперед на носок, руки махом назад–вперед, закончить хлопком перед грудью;

5–8 – те же шаги влево;

повторять 4 раза.

На каждый куплет и припев повторять предыдущие упражнения (3 припева и 3 куплета). Закончить композицию перестроением в шеренги по четыре.

Ветер здоровается и начинает рассказ–песню про веселых букашек–таракашек.

Композиция 2. «Песенка таракашек» Вступление

Дети выполняют пружинящие покачивания с одной ноги на другую в такт музыке.

Куплет 1

- 1) 1–16 – 8 подскоков на месте с выставлением ноги на пятку (рэп);
1–16 – 8 подскоков с поворотом направо, руки к плечам;
- 2) 1–2 – пружинящий приставной шаг левой ногой в сторону с хлопком;
3 – «пружинка» на левой ноге, мах правой ногой в сторону, наклоняясь слегка влево, руки к плечам и в стороны;
- 4 – «пружинка» на левой ноге, приставить правую, руки к плечам и вниз;
- 5–8 – то же шагом вправо;
- 3) И.п. – стойка: ноги врозь, левая рука на поясе, правая согнута вверх;
- 1–2 – два пружинящих полуприседа, два маха правой рукой вниз;
- 3–4 – на тех же полуприседах махи в сторону;
- 5–6 – «волна» правой рукой перед грудью влево на двух пружинящих полуприседах;
- 7–8 – меняя положение рук, «волна» левой вправо.

Припев

- И.п. – стойка: ноги врозь, руки на бедрах;
- 1–8 – покачивания на прямых ногах (за счет движения бедрами);
 - 1–4 – слегка приседая, левой рукой выполнить лицевой круг дугой наружу, перейти в стойку на левой ноге, правую в сторону на носок, левую руку в сторону–вверх ладонью вовнутрь;
 - 5–8 – то же в другую сторону;
 - 1–8 – повторить.

Куплет 2

- 1) 1–16 – 8 подскоков на месте с выставлением ноги на пятку (рэп);
1–16 – 8 подскоков с поворотом направо, руки к плечам;
- 2) 1–2 – пружинящий приставной шаг левой в сторону с хлопком;
3 – «пружинка» на левой ноге, мах правой ногой в сторону, наклоняясь слегка влево, руки к плечам и в стороны;
- 4 – «пружинка» на левой ноге, приставить правую, руки к плечам и вниз;
- 5–8 – то же шагом вправо;
- 3) И.п. – стойка: ноги врозь;
- 1–2 – пружинящий полуприсед на правой ноге с поворотом налево, мах согнутой левой ногой вперед, руками обхватить колено и вернуться в и.п.;
- 3–4 – то же с другой ноги;
- повторять 8 раз.

Припев повторить.

Куплет 3

- 1) 1–16 – 8 подскоков на месте с выставлением ноги на пятку (рэп);
1–16 – 8 подскоков с поворотом направо, руки к плечам;
- 2) 1–2 – пружинящий приставной шаг левой ногой в сторону с хлопком;

3 – «пружинка» на левой ноге, мах правой ногой в сторону, наклоняясь слегка влево, руки к плечам и в стороны;

4 – «пружинка» на левой ноге, приставить правую, руки к плечам и вниз;

5–8 – то же шагом вправо;

3) И.п. – стойка: ноги врозь, руки подняты в стороны и согнуты вверх;

1 – пружинящий полуприсед, слегка наклоняясь вперед, колени, носки и предплечья внутрь;

2 – слегка прогибаясь, носки, колени и предплечья развести наружу;

повторять 8 раз.

Припев повторить.

Таракашки очень-очень хотели полететь в космос. Таракашка по имени Шустрая обнаружила на поляне газету. Позвала других таракашек и предложила им отправиться в путешествие.

Композиция 3. «Веселый рок-н-ролл»

Дети разбираются парами.

Вступление

И.п. – стойка на носках, руки к плечам ладонями вперед;

1-4 – четыре коротких скрещенных шага вперед;

5-8 – то же назад;

1–8 – повторить.

Куплет

И.п. – лицом друг к другу, держась правыми руками, левую слегка согнуть в сторону;

1–4 – 4 поочередных невысоких маха вперед одновременно с подскоком;

5–8 – мелкими острыми шагами бега, поменяться местами;

1–8 – повторить;

И.п. – повернуться лицом к основному направлению, руки к плечам ладонями вперед;

1–8 – ритмичные прыжки на слегка согнутых ногах с поворотом таза направо и налево, руки на месте;

1–8 – ритмичные прыжки с выставлением ноги вперед на носок, руки поочередно вверх;

1–8 – прыжки на правой ноге, левую, согнутую вперед, голенью качать справа налево;

1–8 – прыжки на левой ноге, закончить прыжок на две ноги врозь, руки в стороны–вверх.

Куплет и припев повторяются, чередуясь 3 раза. Затем дети перестраиваются на беге в круг и повторяют все движения рок-н-ролла, изученные ранее.

Композиция 4. «Песенка о море и корабле»

Таракашки решили отправиться в морское путешествие. Они пришли на берег моря, увидели корабль, забрались на палубу, подняли «таракашкин» флаг и отправились. Капитаном стал таракашка по имени Смелый.

Дети строят из табуреток корабль (треугольник конусом назад) и садятся верхом на табуретки друг за другом. Капитан впереди.

Куплет 1

1) И.п. – друг за другом верхом на табуретах, руки на плечах у впереди сидящего;

1–16 – синхронные наклоны вперед и назад;
подняться с табурета.

Припев

И.п. – стойка снаружи от табурета, боком к нему, руки на поясе;

1–2 – шаг на табурет, в основную стойку;
3–4 – так же спуститься в другую сторону;
5–8 – повторить в другом направлении;
повторять 4 раза.

Куплет 2

И.п. – сед: верхом на скамейку, руки в стороны;

1–16 – равномерные наклоны вправо и влево, рукой касаясь пола;

И.п. – стойка на табурете, левая рука впереди на плече партнера;

1–8 – боковые круги назад правой рукой;
1–8 – левой рукой.

Припев

Ритмичные пружинящие шаги на месте, стоя на табурете, руками хлопки над головой.

Куплет 3

И.п. – сед на табурете боком друг к другу, руки на плечах партнеров;

1–16 – медленные равномерные наклоны в стороны;

Припев

Поднявшись лицом к основному направлению, в 2 колонны выполнять следующие упражнения с хлопками над головой:

1–2 – «пружинка», правую ногу вперед на пятку;

3–4 – «пружинка», правую ногу назад на носок;

5–6 – «пружинка», правую ногу вперед на пятку;

7–8 – «пружинка» правую ногу приставить;

1–8 – повторить с левой ногой;

всего 8 раз.

Дети разбирают корабль.

Корабль вез таракашек навстречу приключениям и даже опасностям. А в это время на острове Консервной банки просто умирали от скуки страшные ядовитые разбойники Дихлофос и Карбозоль. У них была мечта отравить всю Землю.

Вступление

Дети перестраиваются в шеренги по четыре (на свои места). Пластическими движениями изображают разбойников ленивыми, страшными, коварными.

Куплет 1

И.п. – стойка: ноги врозь;

1–16 – 2 приседа с одновременным выполнением последовательных круговых движений назад плечами;

1–16 – 2 приседа с последовательными кругами согнутых рук перед собой;

1–16 – повторить;

1–16 – покачиваясь в стороны, выпад то на правой, то на левой ноге, одновременно круговое движение назад соответственно то правым, то левым плечом ; по 4 раза.

1–16 – то же с кругами согнутых рук перед собой.

Куплет 2

1 – опуститься на правое колено, правую руку на бедро;

2 – на левое колено;

3 – правую ногу поставить в упор на стопу, правую руку согнуть к плечу ладонью вперед;

4 – поднимаясь на левую ногу, встать в стойку в полуприседе ноги врозь, руки к плечам ладонями вперед;

1–8 – присед и подъем, выполняя повороты туловища и ног в стороны, оставляя плечи на месте («скручивание» туловища);

1–8 – повторить;

1–2 – перейти в стойку на правой ноге, левую назад на носок, правую руку приставить ко лбу, левую за спину (смотрим вдаль);

3–4 – то же в другую сторону;

5–8 – повторить.

Упражнения 1 и 2 повторить.

Музыкальная тема

И.п. – сед на пятках;

1–2 стойка на коленях, руки вверх;

3–4 – сед на пятки;

5–8 – кувырок вправо;

1–8 – повторить влево;

повторить по 2–3 раза.

2) И.п. – лежа на спине;

1–16 – стойка на лопатках и кувырок назад.

Разбойники решили обмануть таракашек: присыпать мусор на берегу песком, возле озера растянуть пару рулонов искусственной травы, а на камень поставить искусственную пальму с синтетическим бананом, а ночью в полнолуние отравить букашек. Разбойники спрятались и стали ждать. В полдень таракашки причалили к берегу.

Композиция 6. «Остров Консервной банки»

Дети перестраиваются по кругу.

Вступление

Звучат латиноамериканские ритмы

1) И.п. – стойка: ноги врозь;

1–16 – покачивания бедрами, стоя на прямых ногах, руки поднять через стороны вверх и опустить вперед вниз, потряхивая кистями;

2) И.п. – стойка на правой ноге, левая согнута на носок, руки сложены перед грудью, кисти в кулак;

1–8 – поворот на месте направо с опорой на правую ногу, покачивая бедрами вправо, «вертушка» руками перед грудью;

1–8 – то же в другую сторону;

3) 1–16 – в стойке: ноги врозь, покачивая бедрами, выполнять махи руками: 1– руки к плечам, 2– руки вверх, 3– руки к плечам, 4– руки в стороны и т.д.

Маршевая тема

Дети маршевым шагом перестраиваются на свои места в шеренги.

Куплет 1

1) И.п. – стойка ноги врозь, руки возле правого бедра;

1–4 – ритмично покачивая бедрами вправо, встряхивать кистями;

5–8 – то же влево;

1–8 – пружинящие полуприседы на двух ногах, встряхивать кистями перед грудью;

1–8 – повторить первую восьмерку.

Припев

1) 1–16 – в стойке: ноги врозь, покачивая бедрами, выполнять махи руками: 1– руки к плечам, 2– руки вверх, 3– руки к плечам, 4– руки в стороны и т.д.

Куплет 2

И.п. – стойка: ноги врозь, правая рука у плеча ладонью вперед, левая на бедре;

1–8 – согнув левую ногу, ритмично покачивая бедрами вправо, малые круги правой рукой перед грудью наружу;

1–8 – то же в другую сторону;

1–16 – покачивая бедрами в стороны, одновременные круги руками наружу.

Припев повторить.

Музыкальный проигрыш

1–16 – прыжки: 1– ноги врозь, руки в стороны, 2– ноги вместе, хлопок над головой, 3– ноги врозь, руки в стороны, 4– ноги вместе с поворотом направо, руки вниз и т.д. вокруг себя;

1–16 – прыжки со сменой ног вперед–назад: 1– правую вперед, руки к плечам, 2– поменять положение ног, руки вверх, 3– поменять положение ног, руки к плечам, 4– менять положение ног, руки вниз и т.д.

Таракашки разбрелись по берегу. А Шустрая полезла за бананом. Они обнаружили подделки. Ночью таракашки легли под пальму и дружно засопели. Взошла полная луна и Дихлофос с Карбазолом вышли из укрытия. Они залезли на мусорную кучу и направили свое страшное оружие на спящих малышей. Они были уверены, что уже никто и ничто не спасет бедных букашек. Но вдруг яркий свет озарил остров и откуда-то сверху появился звездолет. От космических лучей, как по волшебству, пропадали горы мусора, появлялась нежная, зеленая травка, расцветали цветы. Разбойники со страхом наблюдали за всем происходящим. За короткое время остров стал цветущим и зеленым. Но вот звездолет приземлился, и оттуда вышли космические спасатели. Дети характерными движениями изображают действия героев.

Композиция 7. «Песня космических спасателей»

Построение в шеренги.

Куплет

1) 1–4 – 2 шага с правой ноги вперед, на 3– приставить правую, 4– стоять;

1 – шаг правой ногой в сторону, правую руку в сторону, посмотреть на нее;

2 – шаг левой ногой в сторону, левую руку в сторону;

3– правую приставить, руку на пояс;

4– левую приставить, руку на пояс;

1–8 – повторить, на шагах назад;

2) 1–2 – с поворотом направо, согнуть правую ногу вперед на носок, ударить пяткой об пол, одновременно с этим мах согнутыми руками вниз, щелчок пальцами;

3–4 – с поворотом налево повторить с другой ноги;

5–8 – повторить;

3) 1–8– высокие шаги на месте, руками выполнить: 1– правую перед грудью, 2– левую перед грудью, 3– правую вверх, 4– левую вверх, 5– правую перед грудью, 6– левую, 7– круг локтями назад, 8– опустить руки.

Припев

Повторять упражнения из композиции 5, изображая разбойников.

Куплет и припев повторяются каждый раз.

Испуганные разбойники спрятались в пещере, но это их не спасло: красный луч ударил о пещеру и выход завалило камнями. Космические спасатели приглашают детей в путешествие на Луну.

Композиция 8. «Таракашки улетают на звездолете»

Дети строят из табуреток звездолет в виде круга и выстраиваются снаружи, положив руки друг другу на плечи.

Покачивания из стороны в сторону.

1) Наклоны вперед.

2) Приседы, стоя на табурете.

3) Покачивания, стоя на табурете.

4) Наклоны на табурете.

5) Танцевальные движения, из разученных ранее.

Детям раздают шарики, как символ планеты Земля. Воспитатель: «Помните! Не инопланетяне, а мы с вами должны спасти нашу Землю! Мы ее друзья и помощники, а не враги!»

Птицы, рыбы, звери

В души людям смотрят

Вы их жалеете, люди!

Не убивайте зря!

Ведь небо без птиц – не небо!

А моря без рыб – не моря!

А земля без зверей – не земля!

Люди – человеки, страны и народы

Мы теперь навечно должники природы!

Любите свою Землю, ребята, и будьте для нее добрыми друзьями!

Программа № 4

ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕЗНАЙКИ И ЕГО ДРУЗЕЙ

По мотивам сказки Н. Носова.

Музыка Гр. Гладкова. Слова А. Лебедева

Используемый инвентарь и оборудование: мячи резиновые, мячи надувные, фитнес–болы, степ–платформы или табуреты, ленты, гимнастические скамейки, рельефные дорожки, дуги, кубы, обручи.

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. Песня о сказке

И.п. – построение в колонну, в руках у детей надувные или большие резиновые мячи.

Вступление

Ходьба с носка, мяч перед грудью, перебирая пальцами, вращать его вперед.

Куплет 1

1) 1–8 – ходьба на носках, мяч над головой;

2) 1–8 – ходьба на пятках, мяч на голове или за головой;

3) 1–8 – ходьба в полуприсе, мяч за головой или на голове;

4) 1–8 – ходьба в полуприседе с наклоном вперед, катить мяч перед

собой

Припев

Остановиться лицом в круг, мяч внизу.

1) 1–2 – пружинящий полуприсед, мяч вправо на прямых руках и вернуться в и.п.;

3–4 – полуприсед, мяч вперед;

5–6 – полуприсед, мяч влево;

7–8 – полуприсед, мяч вперед;

1–8 – повторить.

2) 1–2 – шагом вправо полуприсед на двух ногах и перейти в стойку на правой ноге, левую оставить на носке, мяч вправо на прямых руках;

3–4 – то же влево;

5–8 – повторить.

3) 1–4 – поворот переступанием на носках вправо, мяч вращать перед собой;

5–8 – поворот влево.

Куплет 2

1) 1–16 – ходьба «пружинкой», мяч перед собой;

1–8 – на ходьбе «пружинкой», мяч вращать перед собой, перебирая пальцами;

1–8 – во время ходьбы, мяч отводить поочередно влево и вправо на вытянутых руках.

Припев повторить.

Композиция 2. «Про коротышек»

Дети перестраиваются в три колонны, а затем в три шеренги.

Куплет

И.п. – основная стойка, мяч зажат ногами в области щиколоток.

1) 1 – полуприсед, руки вперед;

2 – выпрямиться, руки перед грудью, локти отвести назад, слегка прогнуться;

3–8 – повторить еще 3 раза.

2) 1–4 – четыре шага вперед на прямых ногах, мяч зажат щиколотками, руки согнуты;

5–8 – четыре шага назад.

3) 1– полуприсед руки к плечам;

2 – выпрямляясь, наклон влево, руки вверх;

3–8 – повторить еще 3 раза.

4) повторить шаги вперед и назад.

Припев

1) 1– полуприсед с поворотом направо, руки к плечам, локти вниз;

2 – вернуться в и.п.

3–8 – повторить еще 3 раза.

2) 1–8 – ритмичные невысокие прыжки на прямых ногах (за счет стопы), не выпуская мяча, руки внизу;

- 3) 1 – полуприсед, руки на коленях;
2 – выпрямляя ноги, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;
3 – полуприсед, руки на коленях;
4 – выпрямиться;
5–8 – повторить.
Куплет и припев повторяются еще 3 раза.

КОМПОЗИЦИЯ 3. «ПОНЧИК»

Дети перестраиваются в круг.

Куплет 1

1. И.п. – сед, согнув ноги, мяч перед собой;
1–2 – ноги положить вправо, мяч отвести на вытянутых руках влево;
3–4 – повторить в другую сторону;
5–8 – выполнить еще 2 раза;
1–8 – все повторить.

2) И.п. – сед, согнув ноги, мяч обхватить правой рукой у правого плеча, левая рука сзади в упоре;

1–16 – прогибаясь, 4 подъема в упоре на левой руке и ногах (бедрями вверх);

3) И.п. – сед: ноги врозь;

1–16 – 4 наклона вперед, перекатывая мяч по полу, тянуться за ним.

Куплет 2

1) И.п. – сед с прямыми ногами, мяч на бедрах;

1–2 – перекатывая мяч по ногам к стопам, наклон вперед;

3–4 – упираясь сзади на руки, приподнять обе ноги (примерно под 45 градусов), перекатить мяч к бедрам;

5–8 – повторить;

1–8 – повторить еще 2 раза.

2) И.п. – сед на пятках, в наклоне вперед, грудью опираться на мяч, руки согнуты в упор;

1–4 – упираясь на мяч, покатиться по нему вперед, выпрямиться и прогнуться, опираясь бедрами и животом на мяч, руки прямые в упоре, посмотреть вверх;

5–8 – перекатом вернуться в и.п.

- 3) И.п. – сед в группировке, мяч под коленями;
1–16 – перекаты назад; 4–8 раз.

Повторять перекаты до конца куплета.

Композиция 4. «Незнайка»

Перестроение в 3 шеренги (вернуться на свои места).

Упражнения на степ–платформах или низких табуретах.

Куплет 1

1) 1–16 – нашагивания на степ–платформу или табурет (4 нашагивания с правой, во втором куплете с левой).

2) 1–6 – 8 прыжков толчком одной ногой со сменой ног на табурет или степ.

Припев

1) И.п. – правая рука на степ-платформе, левая на поясе;
1–8 – бег направо вокруг степ-платформы с упором на правую руку;

1–8 – бег налево, вокруг степ-платформы с упором на левую руку.

2) И.п. – упор на степ-платформу;
1–2 – прыжком правую ногу в сторону;

3–4 – левую в сторону;

5–8 – повторить.

3) 1–8 – бег на месте с упором на степ-платформу и закончить прыжком: ноги врозь в упоре на руки.

4) И.п. – упор на правую руку;
1–8 – сохраняя положение туловища, бег вокруг степ-платформы, меняя упор рук (руки поочередно в упоре впереди и сзади);

1–8 – то же в другую сторону.

Куплет и припев повторить

Композиция 5. «Незнайка и майский жук»

Незнайка после столкновения с майским жуком, приняв его за «кусочек солнца», устроил панику среди жителей города – малышей. Все бросились бежать.

Дети выполняют бег по кругу в течение 1–1,5 минуты.

Композиция 6. «Доктор Пилюлькин»

Дети возвращаются на свои места к степ-платформам.

Куплет

- 1) И.п. – сед на платформе, упор руками сзади;
- 1–8 – «велосипед», приподняв ноги от пола (упражнение на пресс);
- 1–8 – сидя, поворот кругом направо переступанием, руками держась за степ-платформу;
- 1–32 – повторить связку еще 3 раза.

Припев

И.п. – лежа животом на степ-платформе;

- 1) 1–4 – «лодочка»; 2–4 раза;
- 2) 1–4 – «рыбка»; 2–4 раза;
- 3) 1–16 – повороты на животе вокруг себя, руками отталкиваясь от степ-платформы, слегка прогнувшись.

Куплет повторить.

Припев

- 1) И.п. – стойка у степ-платформы;
- 1–8 – поставить правую ногу на степ-платформу, пружинить в выпаде, руки на правом колене;
- 1–8 – выпрямляя правую ногу, пружинящие наклоны к ней;
- 1–16 – повторить к левой ноге.

Куплет

И.п – стоя у степ-платформы;

1–8 – нашагивание на степ-платформу; 2 раза.

Композиция 7. «Музыкант Гусли»

Степ-платформы убрать. Построиться в три шеренги.

Танцевальная композиция в стиле «шейк».

Вступление

1) Ритмичные покачивания с ноги на ногу (от бедра) с различными движениями рук: махи согнутых рук вперед и назад; сгибание и разгибание вперед, в стороны, вверх и т.д.

2) Движения типа «твист»: двумя и одной ногой; с приседаниями и т.п.

Куплет 1

1) И.п. – стойка: ноги врозь, правую руку к плечу;

1–4 – четыре круга правым локтем назад, пружиня на левой ноге, правое бедро отводя в сторону;

5–8 – то же левой рукой, пружиня на правой ноге;

1–8 – одновременные круги согнутыми руками назад, пружиня с ноги на ногу.

1–16 – все повторить.

Припев

1) 1–4 – три пружинящих шага с левой ноги вперед, на счет «4» отвести правую ногу в сторону на носок, руки вправо;

5–8 – три шага с правой ноги назад, левую отвести в сторону, руки влево;

1–8 – повторить.

2) 1–4 – два шага с левой ноги вперед, на «3» приставить левую к правой, на «4» прыжок на двух ногах с хлопком в ладоши;

5–8 – два шага назад с левой ноги, прыжок с хлопком;

1–8 – повторить.

3) 1–8 – четыре приставных шага с полувыпадами вправо, правую руку выпрямлять вверх–в сторону, другую на пояс;

1–8 – повторить влево.

Куплет

1) И.п. – стойка: ноги врозь, руки вперед;

1–4 – с полуповоротом направо, пружиня на левой ноге, правое бедро отводя в сторону, выполнить ритмичные скрещенные «ножницы» прямыми руками;

5–8 – то же с поворотом налево, пружиня на правой ноге;

1–8 – скрещенные «ножницы» перед собой, пружиня с ноги на ногу.

1–16 – все повторить.

Припев повторить

Музыкальный проигрыш: повторить вступление.

Припев повторить еще раз.

Композиция 8. «Художник Тюбик»

Упражнения с лентами:

Дети перестраиваются в круг. У всех в руках по две разноцветные ленты (длина каждой равна длине руки. Ленту можно соединить с кольцом или палочкой для более удобного удержания).

Куплет 1

И.п. – стойка: ленты внизу;

1) 1–8 – малые круги лентой перед собой правой рукой (кистью) наружу;

1–8 – малые круги левой рукой;

1–8 – малые круги обеими руками кистями наружу;

1–8 – малые круги обеими руками внутрь.

Припев

1) 1–2 – приставной шаг вправо, мах правой лентой вверх;

3–4 – приставной шаг влево, мах левой лентой вверх;

5–8 – последовательные махи лентами вверх;

1–8 – повторить.

2) 1–8 – поворот переступанием на носках вокруг себя, ленты в стороны.

Куплет 2

1) 1–4 – большой круг назад, лентой справа;

5–8 – большой круг назад, лентой слева;

1–8 – повторить.

2) 1–8 – шагом вперед в выпад на правой ноге, лентами последовательные большие круги назад («мельница»);

1–8 – «мельница» в выпаде на левой ноге.

Припев повторить.

Куплет 3

1) 1–2 – мах правой лентой над головой;

2–4 – мах левой лентой над головой;

5–8 – повторить.

2) 1–8 – одновременные махи лентами над головой;

1–8 – одновременные махи лентами перед собой.

Припев повторить.

Композиция 9. «Поэт Цветик»

Русская плясовая в парах

Куплет 1

1) И.п. – стойка в парах лицом друг к другу, руки сложены перед грудью;

1–16 – поочередные «ковырялочки» и притопы с каждой ноги: 4 раза;

2) 1–8 – «хлопушки» в парах (1– хлопок в ладоши с одновременным полуприседом, 2– выпрямляясь, хлопок правыми руками, 3– хлопок в ладоши, 4– хлопок левыми руками и т.д.);

1–8 – касаясь левыми ладонями, поворот в парах пружинящими шагами;

1–16 – повторить.

Припев

1) 1–2 – держась правыми руками, приставной шаг вперед (навстречу друг другу) с правой ноги;

3–4 – такой же шаг назад (друг от друга);

5–8 – повторить;

1–8 – сцепившись правыми локтями, полный поворот бегом с захлестыванием голени, другая рука на поясе;

1–16 – повторить в другую сторону и с другой руки.

Куплет и припев повторяются.

Композиция 10. «Знайка»

Дети проходят полосу препятствий по заданию, которое по мере освоения можно усложнять, чередовать и менять.

Композиция 11. «Песня путешественников»

Дети выстраивают из степов круг и строятся вокруг него.

Упражнения с надувными мячами

Куплет 1

1) Передача мячей по кругу в одну и затем другую сторону прямыми руками снизу (в работе 4 мяча, равномерно распределенные между участниками).

2) Передача мячей от груди.

Припев

Передача мячей над головой, прямыми руками.

Куплет 2 и припев

Два человека встают в середину круга и поочередно бросают мяч каждому участнику, а те возвращают их обратно броском снизу или от груди по заданию педагога (в работе 2 мяча).

Куплет 3 и припев

Дети поднимаются на степ-платформы, выстраиваются друг за другом и выполняют передачу назад над головой (в работе 4 мяча).

В финальной части композиции дети поворачиваются из круга и выполняют махи приветствия над головой.

3.2 Занятия, построенные по методу круговой тренировки

1. *В лесу* – подтягивания по гимнастической скамейке руками (над пропастью); прыжки из обруча в обруч (с кочки на кочку), пролезание через тоннель (через нору), удержание виса на перекладине и подтягивание (гибкие лианы), бег змейкой (бег в лесу).

2. *Ловкие спортсмены* – подтягивания на перекладине (гимнасты), упражнения с гантелями (силачи), упражнения со штангой (штангисты), упражнения акробатики (акробаты), упражнения с обручем (гимнасты), отбивания мяча об пол (баскетболисты);

3. *Пожарники* – бег змейкой на скорость (быстро бежать на вызов), пролезание через тоннель, залезание на гимнастическую стенку (забраться на крышу дома), подтягивание руками по скамейке (перемещение по балкам), ходьба по скамейке с мешочком на голове (удержания равновесия на высоте).

4. *Путешествия в джунгли* – прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета (достать бананы), перекуты в положении «лодочка», выполнение в горизонтальном и вертикальном положении упражнения «ножницы» (плаваем в реке), подтягивание на скамейке руками (плывёт

крокодил), перепрыгивания через препятствие (кубик), ходьба по канату (переправа), залезание на гимнастическую стенку и перемещение по ней (перемещение по лианам).

5. *Морское путешествие* – бег в воде; перемещение на руках по дну; прыжки из воды вверх; прыжки с поворотом вокруг себя; скольжения по воде; подвижная игра в «Пятнашки» с погружением в воду с головой (пират догоняет моряков).

3.3. Прогулки, способствующие развитию физических качеств

Средняя возрастная группа

Игровые задания для мышц рук и мелкомоторной координации

1. Пронеси песок в ладонях – дети соревнуются в двух командах кто быстрее насыплет песка в ведёрко.

1. Дартц.
2. Кольцеброс.
3. Метание в цель теннисного мяча.
4. Пронести воздушный шарик на ракетке.
5. Упражнения с обручем (прокатывание, «вертушка»).

Игровые задания для укрепления мышц ног

1. Перешагивания и перепрыгивания через кубик.
2. Кто дальше прыгнет?
3. Кто выше выпрыгнет?
4. Прыжки из обруча в обруч.

Игровые задания на развитие координации движений

1. Пройти с мешочком на голове.
2. Пройти по скамейке.
1. Преодоление полосы препятствий:
 - прыжки из обруча в обруч, руки на пояс;
 - пройти по узкой, извилистой дорожке, руки в стороны;
 - перепрыгивания через кубики, руки на пояс;

- перелазание по гимнастической стенке.

Подвижные игры на развитие выносливости и скорости

1. Футбол – забивание мяча в ворота.
2. Хитрая лиса.
3. Гуси.
4. К своему флажку.
5. Запомни и покажи.
6. Ловишки с мячом и т.д.

Дыхательные упражнения

1. Сдуй коробок (с силой дуть на пустой спичечный коробок и сдвинуть его с места).
2. Дуть на подвешенный воздушный шар.

Старшая – подготовительная группа

Игровые задания для мышц рук и мелкомоторной координации

1. Пронеси песок в ладонях – дети соревнуются в двух командах кто быстрее насыплет песка в ведёрко.
2. Дартц.
3. Кольцеброс.
2. Метание в цель теннисного мяча.
3. Пронести воздушный шарик на ракетке.
4. Упражнения с обручем (прокатывание, «вертушка», вращение обруча на ладони).
5. Вис на перекладине – кто дольше?
6. Метание мяча на дальность.
7. Упражнения с гантельками.
8. Упражнения с эспандером.

Игровые задания для укрепления мышц ног

1. Перешагивания и перепрыгивания через кубик.
2. Кто дальше прыгнет?

3. Кто выше выпрыгнет?
4. Прыжки из обруча в обруч.

Игровые задания на развитие координации движений

1. Пройти с мешочком на голове.
1. Пройти по скамейке с мешочком на голове.
2. Пройти по узкой доске.
3. Преодоление полосы препятствий:
 - прыжки из обруча в обруч, руки на пояс;
 - пройти по узкой, извилистой дорожке, руки в стороны;
 - перепрыгивания через кубики, руки на пояс;
 - перелазание по гимнастической стенке.

Подвижные игры на развитие выносливости и скорости

1. Футбол – забивание мяча в ворота, обводка вокруг стоек..
2. Эстафеты
3. Горелки.
4. К своему флажку.
5. Запомни и покажи.
6. Баскетбольное кольцо.
7. Охотники и утки.
8. Вышибалы и т.д.

Дыхательные упражнения

1. Сдуй коробок (с силой дуть на пустой спичечный коробок и сдвинуть его с места).
2. Дуть на подвешенный воздушный шар.
3. Волейбол воздушным шаром (два участника передоувают друг другу воздушный шар).

3.4. Комплексы утренней гимнастики [92,93]

1. Зарядка – игра

Дети делятся на две колонны, которые располагаются с разных сторон площадки. Выполняется гимнастический комплекс, во время которого по сигналу воспитателя (свисток), дети должны поменяться местами. Выигрывает та колонна, которая быстрее переместится на противоположную сторону. Такие перебежки должны быть во время выполнения каждого упражнения. Во время перебежек следить что бы дети не столкнулись.

1. И.П. – О.С.
1-2 – поднять плечи вверх;
3-4 – И.П.
2. И.П. – О.С.
1- кисти к плечам;
2 – правая вверх, левая вниз;
3 – кисти к плечам;
4 – левая вверх, правая вниз.
3. И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью;
1-4 – рывки руками с разведением рук назад.
4. И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны;
1-2 – наклон вперед, правая рука к левой стопе;
3-4 – наклон вперед, левая рука к правой стопе.
5. И.П. – О.С.
1-2 – выпад вперед с правой ноги;
3-4 – выпад вперед с левой ноги.
6. И.П. -О.С. руки на пояс;
1-4- прыжки на правой ноге;
5-8 – прыжки на левой ноге.
7. *Дыхательное упражнение «надуваем шарик»*
Сделав глубокий вдох, выполнить 4 выдоха – повторить 2-3 раза.

Все упражнения повторить 6 раз

2. Комплекс с мячами

1. Ходьба по залу в произвольном направлении я мячами в руках:

- на носках, руки вверх; на пятках, руки вниз.
2. Бег по кругу с мячами в руках.
 3. И.П. – О.С. мяч в руках внизу;
1-2 – поднять мяч вверх, прогнуться назад;
3-4 – И.П.
 4. И.П. – стойка ноги врозь, мяч наверху;
1-2 – наклон вправо;
3-4 – то же влево.
 5. И.П. – то же;
1-2 – наклониться вперёд, мячом коснуться пола;
3-4 – И.П.
 6. И.П. – О.С. мяч наверху;
1-2- присесть, положить мяч;
3-4 – встать, хлопок над головой;
5-6- присесть взять мяч;
7-8 – И.П.
 7. И.П. О.С. мяч в руках перед грудью;
1-4 – прыжки вокруг себя через левое плечо;
5-8 – прыжки вокруг себя через правое плечо.
 8. Игра с мячом (удары об пол, подбрасывания).

Все упражнения повторить 6 – 8 раз

3. Осенний огород

1. Ходьба и бег по кругу в парах. Остановка с перестроением в круг.
2. И.П. – О.С. левую руку вытянуть вперёд, кисть расслабить, опустить вниз;
1-8 – пальцы правой руки собрать все вместе и касаться ими каждого пальца левой руки (собираем виноград);
9-16 – то же с другой руки.
3. И.П. – О.С. кисти возле плеч;
1-2 – выпрямить руки вверх, подняться на носки;
3-4 – И.П. (собираем яблоки).
4. И.П. – О.С.;
1-2 – присесть, касаясь руками пола;
3-4 – прыжок из приседа в вверх (выдёргиваем морковь).

5. И.П. – О.С.
1-2 – руки вверх, подняться на носки;
3-4 – наклон вперёд (собираем груши и укладываем их в корзину).
6. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс;
1-2 – выпад в правую сторону;
3-4 – наклон вперёд, касаясь пола;
5-6 – выпад в левую сторону;
7-8 – наклон вперёд (собираем помидоры и укладываем их в ящик).
7. И.П. – О.С.
1-4 – прыжки на двух ногах с хлопками рук;
5-8 – то же спрятав руки за спину.
8. *Дыхательное упражнение.*
И.П. – О.С. руки на пояс, локти отведены назад, лопатки соединены;
Сделав глубокий вдох через нос, выполнить сильный выдох через рот с произношением звука «Ж-ж-ж-» (жук).

Все упражнения повторить 6 – 8 раз

1. Зарядка- закалка

В помещении разложены коврики для массажа стоп, мокрые солевые дорожки (массажный коврик, затем мокрая дорожка, снова коврик), сухой ковёр для проведения разминки и обувания детей.

1. Ходьба и бег по ковру босиком в колонну по одному на носках и на пятках.
2. И.П. – О.С. руки в стороны;
1-2 – руки к плечам, кисти в кулак;
3-4 – И.П.
3. И.П. – О.С. руки в стороны;
1-2 – обнять себя руками;
3-4 – И.П.
4. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс;
1 – наклон вправо;
2 – наклон вперёд;

- 3 – наклон влево;
4 – наклон назад.
5. И.П. – О.С.
1-2 – мах левой ногой назад, руки в верх;
3-4 – то же с другой ноги.
6. И.П. – О.С.
1-2 – присесть, руки вперёд;
3-4 – И.П.
7. Прыжки на двух ногах и легкий бег по ковру.
8. Ходьба по массажным коврикам и мокрым солевым дорожкам (пройти 2 раза).
9. Обуться в сухие носки и обувь.

Все упражнения повторить 6 раз

2. Гимнастический комплекс

1. Ходьба по кругу:
- маршевым шагом;
- на носках, руки в стороны;
- на пятках, руки за спину.
2. Бег по кругу.
3. И.П. – О.С.
1 – руки вперёд;
2 – наверх;
3 – в стороны;
4 – вниз.
1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс;
1-2 – разворот корпуса вправо;
3-4 – разворот влево.
2. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны;
1-2 – наклон вправо, левой рукой потянуться к правой;
3-4 – то же влево.

3. И.П. – О.С.

1 – упор присев;

2 – не отрывая рук от пола, перейти в наклон;

3 – упор присев;

4 – И.П.

4. И.П. –О.С. руки на пояс;

1-2 – выпад вперёд с правой;

3-4 – выпад вперёд с левой.

5. И.П. – О.С.

1-2 – мах левой ногой назад, руки в верх;

3-4 – то же с другой ноги.

6. И.П. – О.С.

1- прыжком ноги в стороны, руки в стороны;

2- прыжком ноги вместе, хлопок над головой;

3- прыжком ноги в стороны, руки в стороны;

4- прыжком в И.П.

7. *Дыхательное упражнение.*

Сделав глубокий вдох через нос, выполнить сильный выдох через рот с произношением звука «У-у-у-».

Все упражнения повторить 8 раз

б. Зимние забавы

9. Ходьба и бег по залу в произвольном порядке.

10.И.П. – О.С. руки в стороны;

1-4 – медленный поворот вокруг себя через правое плечо, потряхивать кистями;

5-8 - то же в другую сторону (кружатся снежинки).

11.Имитация лепки снежков и бросков сначала правой, а затем левой рукой.

12.И.П. –О.С. руки перед грудью;

1-4 – круговые движения руками от себя;

5-8 – от себя (лепим снежную бабу).

13. Упражнение 4. повторяется с приседанием (лепим большой снежный ком)

6. И.П. – О.С. руки наверху;

1-2 – присесть и обхватить руками колени;

3-4 – И.П (холодно).

7. И.О. – О.С. руки в стороны;

1-2 - поднять правую ногу и скрестить под нею руки;

2-3 - то же с левой ноги (замёрзли ножки).

8. Бег в рассыпную по залу (снежинки полетели). Остановка по звуковому сигналу.

9. *Дыхательное упражнение*

Сделав глубокий вдох через нос, выполнить сильный выдох через рот с произношением звука «У-у-у-» (дует вьюга).

Все упражнения повторить 8 раз

7. Учат в школе

Дважды два – четыре

ритмическая гимнастика

(В. Шаинский, М. Пляцковский)

1. Ходьба по кругу на носках, на пятках.

2. Бег по кругу.

Учат в школе

3. И.П. – О.С. руки на пояс;

1-2 - наклон головы вправо;

3-4 – то же влево.

4. И.П. – О.С.

1 – поднять плечи вверх;

2 – И.П.

5. И.П. – О.С. руки за спину;

- 1- правую руку вперёд;
- 2 – левую вперёд;
- 3 – правую руку за спину;
- 4 – левую за спину.

14.И.П. – О.С.

- 1-8 – левая рука имитирует тетрадь, а правая ручку (пишем в тетради)
- 9-16 – то же с другой руки.

15.И.П. – О.С. руки сложены перед грудью (как должны лежать руки на парте);

- 1-4 – вытянуть правую руку вперёд;
- 5-8 – вытянуть левую руку вперёд (тянем руку для ответа).

8. И.П. – О.С. руки к плечам;

- 1-2 – полуприсесть, правую руку вперёд;
- 3-4 – то же с другой руки.

Повторить 3 - 8 упражнения.

Дважды два – четыре

9.Ходьба на месте с хлопками рук.

10.И.П. – О.С.

- 1-2 – правую ногу в сторону на пятку, хлопок с права;
- 3 –4 – то же с другой стороны.

11. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс;

- 1-2 – наклон к правой ноге;
- 3-4 – наклон к левой ноге.

12. И.П. –упор присев;

- 1-2 – прыжок из приседа вверх;
- 3-4 – И.П.

13. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс;

- 1-2 – поворот вправо;
- 3-4 – поворот влево.

Повторить 9-13 упражнения.

14. Дыхательное упражнение

И.П. – стойка ноги врозь;

1-2 – поднять руки через стороны - вдох;

3-4 - опустить руки вниз – длинный выдох.

Все упражнения повторить 6-8 раз

8. Весенний лес

1. И.П. – О.С. обнять себя руками

1-4 – развести руки в стороны и потянуться (природа просыпается).

2. Ходьба по кругу на носках с чередованием прыжков на двух ногах (перепрыгиваем через лужи).

3. И.П. – упор присев;

1-2 – подняв руки, медленно встать в полный рост (цветы растут).

4. Ходьба на внешней стороне стопы (медведь проснулся).

5. Бег по залу с взмахами руками (летают бабочки). Остановка по звуковому сигналу.

6. И.П. – стойка ноги врозь, руки наверху;

1-4- выполнить медленный наклон вправо, вниз (коснуться пола), влево и подняться в И.П. (ветерок летает);

5-8 – то же в другую сторону.

7. Прыжки на двух ногах (зайцы прыгают).

8. Медведь догоняет зайцев.

9. Дыхательное упражнение

И.П. – О.С. руки на пояс, локти отведены назад, лопатки соединены;

Сделав глубокий вдох через нос, выполнить сильный выдох через рот с произношением звука «Ж-ж-ж-» (жук).

Все упражнения повторить 8 раз

3.5 Комплексы гимнастики после дневного сна [92,93]

1. «Звуки моря»

Задачи: 1. Коррекция плоскостопия.

2. Развивать мелкомоторную координацию, способность к равновесию.

3. Повышать функциональные возможности дыхательной системы.

Содержание	Доз-ка	О.М.У.
Ходьба по ребристым дорожкам. И.П. – руки на пояс	30-60 сек	Следить за осанкой, за правильным положением головы и постановкой стоп.
И.П.- О.С. «Волны» 1- поднявшись на носки, выполнить волнообразные движения кистями; 2- И.П.	10-12 раз	Сначала можно выполнять движения поочередно левой и правой кистью, затем добиваться синхронности и одновременности выполнения.
И.П. – О.С. «Чайки» 1-4 – прижав стопу правой к колену левой, выполнять поднимание и опускание полусогнутыми в локтях руками; 5-8 – то же с другой ноги.	4-6 раз	Добиваться у детей удержания равновесия. Движения руками должны быть плавными и заканчиваться кистью.
Ходьба по ребристым дорожкам. И.П. – руки на пояс.	30-60 сек	Следить за осанкой.
И.П. –О.С. «Кораблик» 1-8 – сложив кисти рук в виде лодочки водить ими в правую и левую сторону; 2-8 – вывести большие пальцы, сложить их вместе и выполнять то же движение (кораблик с парусом)	2-4 раза	Пальцы должны быть напряжены.
И.П. – руки на пояс «Сильный ветер» Сделав глубокий вдох через нос, с силой дуть на воздушный шар.	4-6 раз	Необходимо чётко ограничить расстояние.

2. На берегу моря

Задачи: 1. Укреплять мышцы свода стопы.

2. Закаливать организм.

3. Повышать функциональные возможности
дыхательной системы.

Содержание	Доз-ка	О.М.У.
Ходьба по солевым дорожкам. И.П. – руки на пояс	30-60 сек	Следить за осанкой
И.П. – сжатые в кулак кисти держать перед грудью «Песок в ладошках» 1-2 - с силой сжать кисти в кулак (зажали песок); 3-4 – медленно разжимая кисти выпрямить ладонь (высыпать песок).	6-8 раз	Следить за осанкой, за полным выпрямлением пальцев кисти.
Ходьба по солевым дорожкам И.П. – сложить руки сзади в виде крыльев «Чайки гуляют по берегу»	30 сек	Голова должна быть приподнята вверх, лопатки соединены. Можно добавить движения кистями.
И.П. – сидя на стуле, стопы на небольшом полотенце «Перебираем песок ногами» - не отрывая пяток от пола, пальцами стоп собрать полотенце под стопу.	3-4 раза	Сначала можно выполнять движение сразу двумя стопами, затем поочередно.
«Чайки гуляют по берегу»	30 сек	
И.П. – руки в стороны. Сделав глубокий вдох, выполнить сильный выдох произнося звук «Ш-ш-ш». Одновременно обнять себя руками.	4-6 раз	Можно слегка округлить спину.

3. В лесу

Задачи: 1. Способствовать коррекции правильности постановки стоп.

2. Развивать мелкомоторную координацию.

Содержание	Доз-ка	О.М.У.
Ходьба по дорожке с нарисованными стопами. И.П. – руки на пояс.	30-60 сек	Следить за осанкой, за правильной постановкой стоп.
И.П. – присед, кисти сложить вместе в виде бутона «Распускаются цветы»	4 раза	Пальцы должны быть напряжены, движение

1-4 – медленно поднимаясь, развести пальцы кистей в стороны; 5-8 – то же в обратном направлении.		должно выполняться синхронно.
И.П. – скрестить руки в кистях «Бабочка летит» - выполнять кистями имитацию движения крыльев у бабочки.	6-8 раз	Пальцы должны быть напряжены, движение должно выполняться синхронно.
Ходьба по дорожке с нарисованными стопами.	30 сек	
И.П. – О.С. кисти подняты в верх «Угята» 1-2 – не разводя носков отвести пятку правой ноги в сторону, кисти опустить вниз; 3-4 – И.П.; 5-8 – то же в другую сторону.	8-10 раз	В начале попробовать движение только ногами, затем совместить его с руками.
И.П. – О.С. руки вперёд, кисти собраны в виде «клюва»; 1-2 - не разводя пяток отвести носок правой в сторону, кисти выпрямить; 3-4 - И.П.; 5-8 – то же в другую сторону.	8-10 раз	В начале попробовать движение только ногами, затем совместить его с руками.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Коробейников, И.А. Специальный стандарт образования – на пути к новым возможностям и перспективам обучения и воспитания детей с задержкой психического развития / И.А. Коробейников // Дефектология. – 2012. - № 1. – С. 9-17.
2. Специальная педагогика: в 3 т.: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений/ под ред. Н.М. Назаровой. – Т.2: Общие основы специальной педагогики/ [Н.М. Назарова, Л.И. Аксёнова, Т.Г. Богданова, С.А. Морозов].- М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.
3. Медведева, Е.А. Воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика: Учебное издание /Е.А. Медведева, Л.Н. Комисарова, Г.Р. Шишкина, О.Л. Сергеева – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 157 с.
4. Медведева, Е.А. Изучение особенностей социокультурного становления личности ребенка с задержкой психического развития средствами искусства / Е.А. Медведева // Дефектология. – 2007. № 3. – С. 49-55.
5. Бабкина, Н. В. Формирование саморегуляции познавательной деятельности у детей с ЗПР в различных условиях обучения / Н. В. Бабкина // Дефектология. - 2003. - № 6. - С.46 - 50.
6. Бабкина, Н.В. Формирование саморегуляции познавательной деятельности у младших школьников с ЗПР в условиях интегрированного обучения / Н.В. Бабкина // Дефектология. – 2012. - № 1. – С. 18-32.
7. Алиева, З. С. Нейрофизиологическое исследование слуховой системы дошкольников с органическим поражением ЦНС / З. С. Алиева // Дефектология. - 2005. - № 3. - С. 19-24
8. Лубовский, В.И. Динамика развития детей-олигофренов/ В.И. Лубовский, М.С. Певзнер. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1963. – 222 с.
9. Локтева, Е. В. Формирование социально-коммуникативных навыков у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития :

автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.03./ Локтева Елена Валерьевна. – Н. Новгород, 2007.- 24 с.

10. Лапп, Е. А. Составление описательных текстов младшими школьниками с задержкой психического развития / Е. А. Лапп // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2008. - № 2. - С. 20-29.

11. Моргачева, Е.Н. Компаративный анализ парадигм феномена умственной отсталости в специальной педагогике России и США : автореф. дис. ... доктора. пед. наук : 13.00.03 / Моргачева Елена Николаевна. – М., 2011 – 77 с.

12. Морозова, Л.И. Особенности нейропсихологической структуры задержки психического развития дошкольников из экологически неблагоприятной зоны Забайкалья / Л.И. Морозова // Дефектология. – 2007. - № 5. – С. 27-33.

13. Романова, М. В. Психолого-педагогическая коррекция эмоциональной сферы младших школьников с задержкой психического развития : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.03/ Романова Марина Вячеславовна. - Москва, 2006. - 19 с.

14. Семенченко, И.В. Психолого-педагогическая коррекция средствами сказкотерапии восприятия и понимания невербальной информации младшими школьниками с интеллектуальной недостаточностью : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03/ Семенченко Ирина Витальевна. - Бийск, 2003. – 23 с.

15. Баилова, Т.А. Как помочь малышу со сложными нарушениями развития: пособие для родителей/ Т.А. Баилова, Н.А. Александрова. – М.: Просвещение, 2008 – 78 с.

16. Белопольская, Н.Л. Психологическая диагностика личности детей с задержкой психического развития / Н.Л. Белопольская. – М: «Когито-Центр», 2009 – 192 с.

17. Ильина, Ю.А. Исследование взаимоотношений со сверстниками у дошкольников с умеренной умственной отсталостью в условиях интегративной среды / Ю.А. Ильина // Дефектология. – 2007. - № 4. – С. 18-25.
18. Карелина, И.О. Дошкольная педагогика : курс лекций: учебно-методическое пособие / И.О. Карелина. – Рыбинск: филиал ЯГПУ, 2012. – 71 с.
19. Киселева, В.А. Некоторые аспекты формирования навыка чтения у детей с ЗПР / В.А. Киселева // Дефектология. – 2007. - № 6. – С. 28-41.
20. Вильшанская, А.Д. Дефектологическое сопровождение учащихся с задержкой психического развития в условиях системы коррекционно-развивающего обучения / А.Д. Вильшанская // Дефектология. – 2007. - № 2. – С. 50-58.
21. Маралов, В.Г. Коррекция личностного развития дошкольников / В.Г. Маралов, Л.Ф.Фролова. – М.: ТЦ «Сфера», 2008. - 128 с.
22. Кузьмичева, Т.В. О состоянии начального образования детей с задержкой психического развития на территории Мурманской области / Т.В. Кузьмичева // Дефектология. – 2012. – № 3. – С. 19-27.
23. Левченко, И.Ю. Психолого-педагогическая диагностика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.Ю. Левченко, Н.А.Киселева; С.Д. Забрамная; Т.А. Баилова; Т.Г.Богданова; Т. Н. Волковская; Т.А. Добровольская; Л. И. Солнцева; В. В. Ткачева. – Издательский центр «Академия», 2003 – 189 с.
24. Лебединская, К.С. Основные вопросы клиники и систематики. Актуальные проблемы диагностики ЗПР / К.С. Лебединская. - М., 1982. - С. 56-59.
25. Лебединский, В. В. Нарушение психического развития в детском возрасте: учеб. Пособие для студ. Высших учеб. Заведений / В.В. Лебединский. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 144 с.
26. Лубовский, В.И. Динамика развития детей-олигофренов/ В.И. Лубовский, М.С. Певзнер. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1963. – 222 с.

27. Гонеев, А.Д. Основы коррекционной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; под ред. Л.П. Слостёнина. – 3-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

28. Головачева, Е.А. К вопросу организации процесса физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / Е.А. Головачева, И.А. Ильченко / материалы Всероссийской научно-практической конференции (Волгоград, 18-20 октября 2012). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 107-109.

29. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка: Роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности ребенка / М.М. Кольцова. - М., 1973. – 159 с.

30. Осипова, А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов / А.А. Осипова. – М.: ТЦ «Сфера», 2007. – 512 с.

31. Орлова, Е.А. Клиническая психология : учебник для бакалавров / Е.А. Орлова, Н.Т. Колесник; отв. ред. Г.И. Ефремова. – М. : Издательство ЮРАЙТ, 2012. – 363 с.

32. Переслени, Л. И. Механизмы нарушения восприятия у аномальных детей: психофизиологическое исследование / Л.И. Переслени. - М.: Педагогика, 1984.-129 с.

33. Переслени, Л.И. Нейрофизиологические механизмы нарушений прогностической деятельности у детей с трудностями в обучении / Л.И. Переслени, Л.А.Рожкова.- М.: Дефектология. 1996. №5. -С. 15-22.

34. Певзнер, М.С. Дети-олигофрены / М.С. Певзнер // Изучение детей-олигофренов в процессе их воспитания и обучения. – М.: Медицина, 1959. – 445 с.

35. Певзнер, М.С. Психологическое развитие детей с нарушением умственной работоспособности / М.С. Певзнер, Л.И. Ростягайлова, Е.М. Маслюкова. – М.: Педагогика, 1982. – 104 с.

36. Певзнер, М.С. Клиническая характеристика детей с нарушением темпа развития / М.С.Певзнер // Психология детей с нарушениями и отклонениями психического развития. - СПб., 2001. - С.129-149.
37. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы с детьми раннего возраста: практич. пособие / Е.И. Рогов. – 4-е изд., прераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2012. – 412 с.
38. Сиротюк, А.Л. Психофизиологическое и нейропсихологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. – М.: Сфера, 2003. – 78 с.
39. Фомина, Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе интегрированного подхода / Н.А. Фомина, С.В. Карпушина // материалы Всероссийской научно-практической конференции (Волгоград, 18-20 октября 2012). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 51-56.
40. Черных, Г.Ю. Музыкальный ритм как важный элемент организации коррекционно-оздоровительного процесса детей дошкольного возраста с ЗПР / Г.Ю. Черных, Е.А. Зайцева // материалы Всероссийской научно-практической конференции (Волгоград, 18-20 октября 2012). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 157-160.
41. Ульенкова, У. В. Изучение самостоятельности мышления младших школьников с задержкой психического развития / У. В. Ульенкова, Т. Н. Князева // Дефектология. - 2005. - № 2. - С.19 - 26.
42. Физическое воспитание и развитие дошкольников : учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский; под общ. ред. С.О. Филипповой. – М. : Издательский центр «Академия». – 2007. – 224 с.
43. Шебеко, В.Н. Формирование личности ребенка дошкольного возраста средствами физической культуры : автореф. дис. ... доктора. пед. наук : 13.00.02 / Шебеко Валентина Николаевна. – Москва, 2011. - 48 с.
44. Швалева, Т.А. Комплексное использование игры в физическом воспитании старших дошкольников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Швалева Тамара Алексеевна. – Красноярск, КГПУ, 2006. - 23 с.

45. Барабаш, О.А. Контроль качества образования по физической культуре в специальном учреждении (на примере образовательных учреждений VII, VIII вида) / О.А. Барабаш. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2005. – 196 с.

46. Максимова, С.Ю. Анализ возрастных проявлений физической подготовленности дошкольников с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, И.Д. Скрыбина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 7 (77). – С. 113-117.

47. Максимова, С.Ю. Эффективность игровых физкультурных занятий в практике адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, С.С. Животова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - № 1 (83). – С. 86-90.

48. Максимова, С.Ю. Коррекционные возможности музыкально-двигательного воспитания в процессе занятий адаптивной физической культурой детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова // Адаптивная физическая культура. - № 2 (50), 2012. – С. 22-25.

49. Максимова, С.Ю. Развитие морфофункциональных возможностей у детей 5-6 лет с задержкой психического развития средствами музыкально-двигательного воспитания / С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова, А.А. Мартынов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - № 6 (88). – С. 76-80.

50. Коровина И.А. Методика коррекции основных двигательных действий у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Коровина Ирина Александровна. - Волгоград, 2001.- 24 с.

51. Кошелева, М.В. Формирование ритмичности двигательных действий в процессе адаптивного физического воспитания детей 6-7 лет с задерж-

кой психического развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кошелева Мария Викторовна. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 25 с.

52. Попова, Н.М. Применение фитбол-гимнастики в оздоровлении детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием // Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2012 – С.459-462.

53. Желудкова, А.В. Социальная адаптация детей с задержкой психического развития средствами физического воспитания/ А.В. Желудкова, Г.О. Безина // материалы Всероссийской научно-практической конференции (Волгоград, 18-20 октября 2012). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 71-74.

54. Колидзе, Э.А. Психологическое содержание двигательной деятельности / Э. А. Колидзе // Теория и практика физической культуры, 2009. - № 6. - С. 37-40.

55. Мастюкова, Е.М. Двигательные нарушения и их оценка в структуре аномального развития / Е.М. Мастюкова // Дефектология. – 1987. - № 5. – С. 3-9.

56. Мастюкова, Е. М. Лечебная педагогика / Е. М. Мастюкова. - М.: ВЛАДОС, 1997. -304с.

57. Малосаева, Т.А. Организация занятий спортивными и подвижными играми в режиме обучения младших школьников с задержкой психического развития : автореф...дисс...канд.пед.наук : 13.00.04/ Малосаева Татьяна Александровна, ВНИИФК. – М.,2003 – 22 с.

58. Мальцева, И.С. Построение программы по двигательной рекреации для младших школьников с задержкой психического развития на основе вариабельности сердечного ритма/ И.С. Мальцева, Н.Ю. Лаврова, Е.Д. Синяк/ материалы Всероссийской научно – практической конференции (Чайковский

22 октября 2009 г) «Технологии физического воспитания подрастающего поколения». – Чайковский ГИФК, 2009. – С. 169-172.

59. Мальцева, И.С. Содержание и методика рекреативных занятий по адаптивному физическому воспитанию детей с задержкой психического развития : автореф...дисс...канд.пед.наук : 13.00.04/ Мальцева Ирина Сергеевна. – Малаховка, 2011 – 23 с.

60. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие / Н.Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.

61. Лубовский, В.И. Динамика развития детей-олигофренов/ В.И. Лубовский, М.С. Певзнер. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1963. – 222 с.

62. Дмитриев, А.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы / А.А. Дмитриев, Б. В. Сермеев. - Красноярск: КГПИ, 1988 – 85 с.

63. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. зав. / А.А. Дмитриев. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 176 с.

64. Дмитриев, А.А. Развитие и коррекция двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями / А.А. Дмитриев. – Красноярск: РИО КГПУ, 2002. – 320 с.

65. Дмитриев, В.С. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание : автореф...дисс...доктора. пед. наук : 13.00.04/ Дмитриев Владимир Сергеевич. - ВНИИФК, М., 2003 – 50 с.

66. Харитонов, Л.Г. Программа совершенствования психомоторных способностей и психических функций у младших школьников с задержкой психического развития / Л.Г. Харитонов, Л.Х. Заббарова. - Учебно-методическое пособие. - Омск: ОмГУПС, 2003. - 188 с.

67. Хухлаева, О. В. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаева. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. - 224

68. Фирсанова, Н.А. Коррекция психофизических нарушений у детей сирот 1-3 лет с задержкой психического развития средствами физической культуры : автореф...дисс...канд.пед.наук : 13.00.04/ Фирсанова Наталья Алексеевна. – СПбГАФК. – СПб., 2005- 21 с.

69. Финогенова, Н.В. Подвижные игры в коррекции агрессивного поведения детей дошкольного возраста / Н.В. Финогенова // материалы Всероссийской научно-практической конференции (Волгоград, 18-20 октября 2012). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 90-92.

70. Тимошина, И.Н. Актуализация преемственности содержания и организации адаптивного физического воспитания детей, подростков и учащейся молодежи в образовательных учреждениях : автореф. ..дисс...доктора пед. наук :13.00.04 / Тимошина Ирина Назимовна. – Санкт- Петербург. – 2008. – 52 с.

71. Константинова, Н.И. Использование музыкально-ритмической мелкомоторной гимнастики в логопедической работе с детьми с ЗПР / Н.И. Константинова/ материалы Всероссийской научно-практической конференции (Волгоград, 18-20 октября 2012). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 119-121.

72. Рубцова, Н.О. Урок аэробики коррекционной направленности и его влияние на некоторые показатели физической подготовленности и умственной работоспособности младших школьников с задержкой психического развития / О.Н. Рубцова, В.А. Ильин // Адаптивная физическая культура. 2004. - № 2 (18), – С. 19-22.

73. Решетняк, О.В. Программно-методическое обеспечение процесса физического воспитания детей 5-6 лет с задержкой психического развития : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Решетняк Оксана Валерьевна. – Краснодар, 2004. – 23 с.

74. Решетняк, О.В. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного

возраста: / О.В. Решетняк, Т.А.Банникова// Адаптивная физическая культура.- 2005.- № 2 (21).- С. 32 – 35.

75. Стеблій, Т.В. Физическое воспитание детей 5-6 лет в условиях функциональной интеграции (на примере интеграции детей с задержкой психического развития) : автореф...дисс...канд. пед. наук : 13.00.04/ Стеблій Татьяна Викторовна. – СПб. НГУФК, 2008. – 21 с.

76. Стеблій, Т.В. Влияние процесса физического воспитания в условиях педагогической интеграции на показатели техники освоения основных двигательных действий детьми с задержкой психического развития / Т.В. Стеблій // Известия российского государственного университета им. А.И. Герцена, 2008. - № 51. – С. 245-247.

77. Бутко, Г.А. Основные направления и содержание физкультурно-оздоровительной работы специального детского сада для детей с задержкой психического развития / Г.А. Бутко // Коррекционная педагогика. – 2004. – № 3. – С. 54-59.

78. Бутко, Г.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском саду для детей с задержкой психического развития (сообщение 1) / Г.А. Бутко // Коррекционная педагогика. – 2006. – № 6 (18). – С. 33-41.

79. Бутко, Г.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском саду для детей с задержкой психического развития (сообщение 2) / Г.А. Бутко // Коррекционная педагогика. – 2007. – № 1 (19). – С. 47-49.

80. Бутко, Г.А. Постигание движения: уровневая теория построения движений в физическом воспитании детей с задержкой психического развития / Г.А. Бутко // Здоровье детей. - 2010. - № 19. - С. 22-27; № 20. - С. 24-29.

81. Сайкина, Е.Г. Использование средств детского фитнеса в физическом воспитании детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Е.Г. Сайкина // Адаптивная физическая культура.- 2006.- № 2 (26).- С. 32 – 35.

82. Соболева, А.Е. Коррекция высших психических функций младших школьников с задержкой психического развития средствами игровой дея-

тельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10 / Соболева Александровна Евгеньевна. – Н.Новгород, 2009 – 24 с.

83. Костенко, А.Б. Формирование двигательной активности младших школьников с ЗПР в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03. / Костенко Александр Борисович. – Москва, 2009. – 24 с.

84. Королев, С.А. Методика воспитания двигательных способностей глухих и слабослышащих детей 4-7 лет в специальных дошкольных учреждениях : автореф...дисс...канд.пед.наук : 13.00.04/ Королев Сергей Анатольевич. – РГУФК, М., 2004 – 23 с.

85. Корнев, А.В. Коррекция двигательных действий детей с умеренной умственной отсталостью на физкультурных занятиях в условиях детского дома : автореф...дисс...канд. пед. наук : 13.00.04/ Корнев Александр Владимирович. – Шуя; ШГПУ, 2008. – 22 с.

86. Минка, И.Н. Эффективность использования средств физической культуры в коррекции неврологических нарушений у детей первого года жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Минка Ирина Николаевна. – ДВГАФК. - Хабаровск, 2005. – 25 с.

87. Митрякова, Л.Г. Дети с трудностями в обучении. Динамика изменения чувства ритма у школьников с задержкой психического развития от 7 до 17 лет / Л.Г. Митрякова // Дефектология 2001, № 6. – С. 11-17.

88. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. - М., Изд. Центр «Академия», 2000. - 368с.

89. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Изд-во «Академия», 2003. – 200 с.

90. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Практикум: для студ. сред. пед. учебн. заведений. – 3 – е изд., испр. / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, А.В. Шишкина. – М. : Издательский центр «Академия». – 1999. – 160 с.

91. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 1991.- 256 с.

92. Фомина, Н.А. Музыкально-двигательное воспитание в области физической культуры: учебное пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова. - Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2006. – 307 с.

93. Фомина, Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика в детском саду: учебное пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова. - Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2007. – 244 с.

Методическое пособие разработано: Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением Волгоградской государственной академией физической культуры.

Авторы: д.п.н., профессор Н.А. Фомина; д.б.н., профессор Н.Н. Сентябрев; д.п.н., доцент В.П. Анцыперов; к.п.н., доцент С.Ю. Максимова.