

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА МЯЧАХ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С РЕЧЕВОЙ ПАТОЛОГИЕЙ**

*Работа представлена кафедрой легкой атлетики  
Дальневосточного государственного университета.*

*Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор В. П. Каргаполов*

**В статье рассматривается фрагмент проведенного исследования, касающийся методики использования оздоровительной аэробики на мячах в физическом воспитании детей 5–6 лет с общим недоразвитием речи (ОНР). Она представляет собой интегрированную систему воздействия средств аэробики, подвижных игр и логопедической ритмики, которая оказывает заметное влияние на физическое, двигательное и речевое развитие детей с диагнозом ОНР.**

**The article deals with a fragment of the research concerning the methods of using health-improving aerobics with balls in physical education of 5–6-year-olds with general speech underdevelopment. It represents an integrated system of influence of aerobics means, active games and logopedic rhythmic that exerts significant influence on physical, motor and speech development of children with the diagnosis of general speech underdevelopment.**

Нарушение речевой функции – это одно из отклонений, существенно сказывающееся на всех сторонах жизни и деятельности человека. Известно, что все психические

процессы (внимание, память, воображение, мышление целенаправленное поведение) развиваются с прямым участием речи. Поражение речевой функции часто сопряже-

но с отклонениями в психическом развитии. Для категории детей, имеющих отклонения в развитии речи, характерна общая соматическая ослабленность, отставание в развитии двигательной сферы, прежде всего в координации движений, недоразвитие мелкой моторики, неуверенность в выполнении дозированных движений, пониженная скорость и ловкость выполнения заданий<sup>1</sup>.

Нет необходимости доказывать, что чем меньше возраст ребенка, тем эффективнее и быстрее осуществляется устранение двигательных нарушений и недостатков физического развития<sup>2</sup>. От успешного решения задач физического воспитания в этот период во многом зависит развитие личности ребенка с нарушениями в развитии.

На наш взгляд, одним из путей решения данного вопроса является рациональное применение нетрадиционных средств физической активности, в частности оздоровительной аэробики на гимнастических мячах, которая вносит новизну и разнообразие в двигательную деятельность детей на основе сочетания физических упражнений с музыкальным сопровождением<sup>3</sup>.

В ходе проведения научного исследования нами было выдвинуто предположение о том, что использование в физическом воспитании дошкольников, имеющих общее недоразвитие речи (ОНР), интегрированной системы воздействия средств аэробики, подвижных игр и логопедической ритмики, значительно ускорит процесс развития их двигательных качеств и коррекции речевых функций.

Для экспериментального подтверждения рабочей гипотезы исследования был организован и проведен педагогический эксперимент в период с сентября 2004 г. по май 2005 г. с участием детей с общим недоразвитием речи в количестве 90 человек.

В статье представлен фрагмент проведенного исследования, который касается непосредственно содержания разработанной методики. Последовательно рассмотрим ее составляющие элементы.

Целью методики является преодоление речевых нарушений путем развития и коррекции у детей с ОНР координационных способностей. Содержание методики обеспечивает решение следующих задач:

- укреплять здоровье и повысить уровень развития координационных способностей дошкольников с речевой патологией;
- эффективно развивать общую моторику, выразительность движений, двигательное воображение;
- способствовать эмоциональному, творческому развитию ребенка;
- способствовать развитию правильного произношения;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения со словом и музыкой.

Разработанная нами методика оздоровительной аэробики на мячах представляет собой интегрированную систему воздействия средств аэробики, подвижных игр и логопедической ритмики, где средства аэробики, а это различные движения, направлены непосредственно на двигательное развитие детей с ОНР, так как дети с речевыми нарушениями нуждаются в коррекции даже нерезко выраженных двигательных отклонений. Наряду с формированием координационных способностей происходит развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости.

Основными компонентами методики являются: «Упражнение», «Игра», «Слово» с музыкальным сопровождением, они представляют собой не просто механическую сумму существующих отдельных составляющих, а качественно новую систему, обладающую более высокими возможностями воздействия на двигательное и речевое развитие детей с нарушениями речи.

Визуализация соотношения обозначенных компонентов в одном занятии показана на рис. 1.

Необходимо заметить, что это соотношение частей в полной мере относится к так

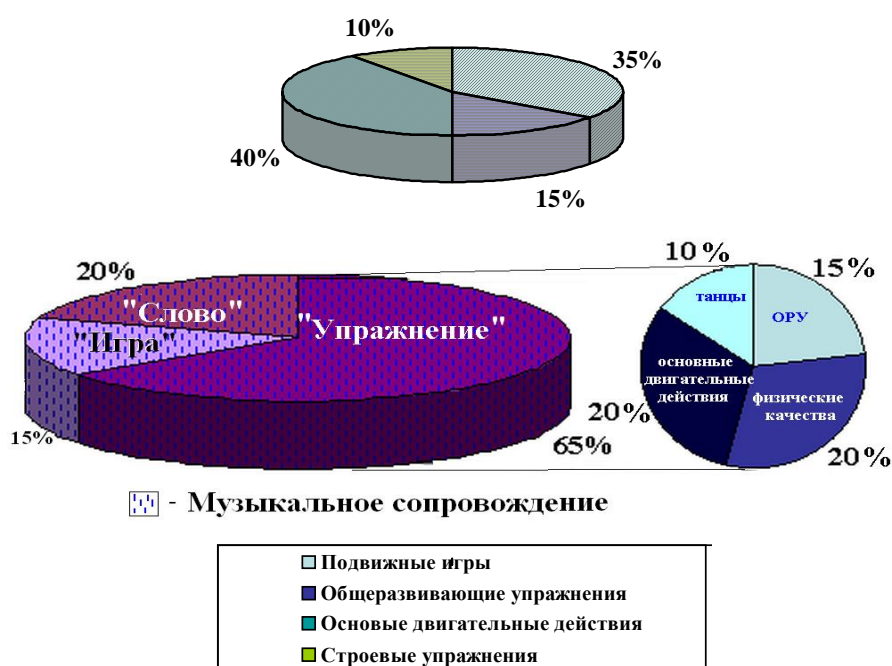


Рис. 1. Соотношение компонентов методики использования оздоровительной аэробики на мячах в процессе физического воспитания детей-логопатов в сравнении с традиционной методикой физического воспитания детей

называемому традиционному занятию, соответственно, в занятиях игровой или сюжетной направленности это соотношение может незначительно изменяться.

Рассмотрим содержание каждой составляющей. Основой для овладения ребенком двигательными действиями являются движения, обеспечивающие эффективное формирование умений и навыков, развитие опорно-двигательного аппарата, физических качеств и функций организма.

Компонент «Упражнение» состоит из общеразвивающих упражнений и основных двигательных действий, составляющих базовое содержание образовательной программы; упражнения на развитие физических качеств и упражнения по аэробике, включающие в себя средства музыкально-ритмического воспитания:

I. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Все ОРУ выполняются из положения стоя, с мячом в руках или сидя на мяче. Перед тем как выполнять движения в положении сидя, нужно обучить детей правильно си-

деть на мяче, а затем обучить базовому качанию (пружинящие движения на мяче, отталкиваясь ногами от пола).

II. Основные виды движений: ходьба в различных направлениях (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, по диагонали); бег (с различными направлениями); прыжки и т. д.

III. Упражнения, направленные на развитие физических качеств – силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости.

Для развития выносливости применялись подскоки на мяче различной интенсивности, выполняемые в комплексе отдельно с движениями рук, ног и комбинированные упражнения. Величина физической нагрузки, задаваемой во время занятия, оценивалась с помощью пульсометрии, и она составляла 120–130 ударов в минуту в основной части занятия и 140–150 ударов в минуту на «пике» нагрузки, во время прыжковых серий. Увеличение нагрузки больше 150 ударов в минуту использовалось край-

не редко. Для развития силы применялись упражнения с собственным весом с использованием гимнастического мяча на различные мышечные группы. Развитию скоростных качеств у детей-логопатов способствовали простые и хорошо освоенные упражнения, которые можно выполнять с максимальной и около максимальной скоростью. Дозировка выполнения составляла от 15 до 20 секунд. Чтобы избежать чрезмерного напряжения, количество серий, применяемых для развития данного качества, было не более двух. Для развития гибкости применялись упражнения, способствующие растяжке мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, ног, увеличению эластичности связок тазобедренного и коленного суставов. Упражнения выполнялись пружинными движениями в дозировке 6–8 раз и путем удержания статических поз, время удержания 3–5 секунд.

Особое внимание уделялось развитию координационных способностей. Необходимыми условиями для развития координации являются постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа. Поскольку темп задавался музыкальным сопровождением, то на начальном этапе ознакомления с комплексом упражнение выполнялось на 8 счетов, в дальнейшем, по мере становления двигательного навыка, на 4 счета. Таким образом, изменяя темп, увеличивалась дозировка и, соответственно, нагрузка. Наряду с использованием упражнений для развития общих координационных способностей применялись специальные упражнения и методы для коррекции менее сформированных у детей этой группы проявлений координации движений. К таким упражнениям относятся: упражнения для развития мелкомоторной координации, способности к согласованию движений, чувства ритма, удерживать равновесие, психомоторных реакций.

#### IV. Упражнения по аэробике.

Используются различные виды шагов в согласовании с музыкой (в различных на-

правлениях, повороты), упражнения основной гимнастики, элементы художественной гимнастики и акробатики, выполняемые в музыкальном сопровождении («ласточка», волнообразные движения руками и туловищем, стойка на лопатках, «мост», «рыбка» и т. д.). Элементы различных танцев: классического, современного, народного и средства хореографии, которые придают оригинальность комплексам аэробики. Упражнения по оздоровительной аэробике подбираются таким образом, чтобы создавались условия для развития координационных способностей.

Компонент «Игра». Использование этого компонента было необходимо, поскольку основное влияние на психическое развитие оказывает именно игровая деятельность. Два основных психических новообразования, возникающих в игре, – ориентация на позицию другого человека, которое содействует воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности, и творческое воображение. В процессе их совершенствования у ребенка формируются способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, осмысленная моторика, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение и, наоборот, выражать через него эмоциональное переживание.

Компонент «Слово» включал средства логопедической ритмики, направленные на преодоление речевых нарушений, для этого использовались специальные упражнения для развития артикуляционного аппарата и дыхательной функции, которые способствуют созданию функциональной базы для становления речи ребенка. К ним относятся упражнения артикуляционной, дыхательной гимнастики.

Опираясь на данные научно-методической литературы<sup>4</sup>, упражнения артикуляционной гимнастики подбирались таким образом, чтобы в занятии были использованы уже изученные задания и воздействующие на развитие артикуляции губ, языка и нижней челюсти, т. е. в занятии использу-

ется не менее 2–3 упражнений с небольшим интервалом времени. Упражнения артикуляционной гимнастики, так же как и упражнения на координацию движений рук, выполнялись под музыку в согласовании с другими несложными по координации двигательными заданиями сидя на мяче.

Наряду с этим у детей с речевыми нарушениями наблюдаются несовершенство речевого дыхания. Дети в основном произносят фразы при ключичном типе дыхания, при котором воздухом заполняются преимущественно узкие верхушки легких, поэтому воздуха не хватает на длинную фразу<sup>5</sup>. Это несовершенство у данной категории детей характеризуется очень слабым вдохом и выдохом.

Для того чтобы иметь возможность свободно говорить фразами в процессе рече-

вого высказывания, необходимо тренировать диафрагму, заставляя ее активно участвовать в голосообразовании, создать так называемую опору. Для этого мы обучали детей дышать предельно глубоко, чтобы легкие заполнялись воздухом до самых нижних, широких оснований.

Полученные данные позволяют утверждать, что целенаправленная работа по коррекции отклонений в развитии средствами оздоровительной аэробики на гимнастическом мяче, подвижных игр и логопедической ритмики оказывает заметное влияние на морфофункциональные возможности, физическое, двигательное и речевое развитие детей с диагнозом ОНР. Динамика прироста результатов на примере одного из показателей двигательных способностей показана на рис. 2.

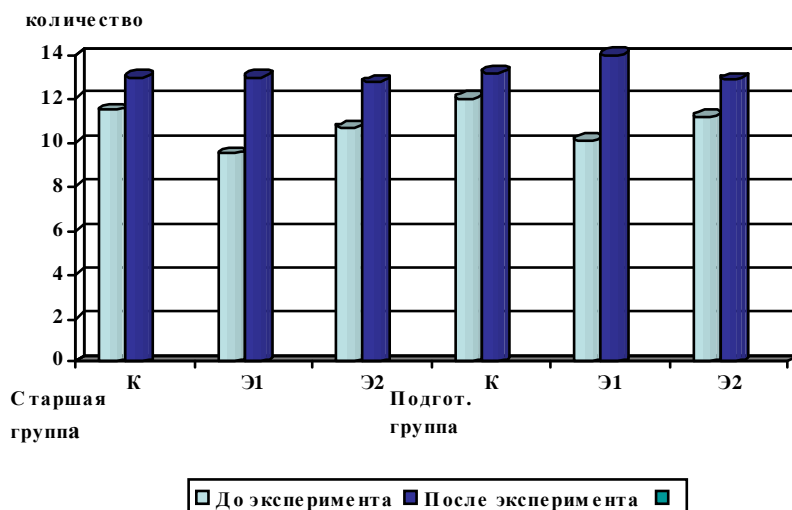


Рис. 2. Динамика роста результатов быстроты двигательных действий

### ПРИМЕЧАНИЯ

<sup>1</sup> Мاستюкова Е. М. Ребенок с отклонениями в развитии: ранняя диагностика и коррекция. М.: Просвещение, 1992; Филичева Т. Б., Чиркина Г. В. Коррекционное обучение и воспитание детей 5-летнего возраста с общим недоразвитием речи. М.: Мин. образован. РСФСР, 1991; Горская Н. Ю., Суянгулова Л. А., Филатова Н. П. Возрастные закономерности и чувствительные периоды развития базовых координационных способностей у детей с нарушениями речи в сравнении со здоровыми школьниками 8–15 лет // ТипФК. 2000. № 10. С. 15–18.

<sup>2</sup> Бабенкова Р. Д. О подходе к физическому воспитанию учащихся вспомогательной школы // Дефектология. 1980. № 2. С. 8.

<sup>3</sup> Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец. М.: Советский спорт, 1988.

<sup>4</sup> Филичева Т. Б., Туманова Т. В. Дети с общим недоразвитием речи. М.: Гном и Д, 2000.

<sup>5</sup> Филичева Т. Б., Чиркина Г. В., Чевелева Н. А. Основы логопедии. М.: Просвещение, 1989.