

**Частное учреждение  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Разуменский дом детства»**

Представлено на заседании

Педагогического совета

ЧУ «Разуменский дом детства»

Протокол № 3 от 11.03 2019 г.

**Педагогическое исследование**

**на тему:**

**Психолого-педагогическая целесообразность  
использования коррекционных методик развития  
в ходе реализации адаптированной  
дополнительной общеобразовательной программы  
по хореографии для детей с ЗПР  
«Лаборатория радости»**

Автор исследования

Педагог дополнительного образования  
Хрустова Елена Вячеславовна

Белгородская область, 2019 г.

**Актуальность** исследования обусловлена необходимостью определить значимость коррекционных методик в ходе реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной программы по хореографии для детей с ЗПР «Лаборатория радости» с позиции теоретических и практических исследований, методологических разработок, необходимых для определения комплекса психофизического развития детей, посредством танца.

Вся коррекционно-педагогическая деятельность детских воспитательных учреждений для детей с психофизическими нарушениями развития базируется на общедидактических и специфических принципах специальной педагогики. Наибольшее значение среди них приобретают методы коррекционной работы, позволяющие улучшить общефизическое состояние ребёнка, имеющего отклонения и нарушения в развитии.

**Проблема** заключается в том, что в настоящее время в детских воспитательных учреждениях наблюдается увеличение числа детей с рядом определённых «особенностей», которые требуют системного подхода к коррекции психофизического развития.

Анатолий Антонович Ивашковский, в учебно-методическом пособии «Хореокоррекция: теоретические и практические основы» (2006 год), рассматривает теоретические основы управления движением и двигательные особенности школьников, и представляет различные психолого-педагогические методы и приёмы, а также танцевальные и музыкально-психологические «рецепты», позволяющие в доступной игровой форме сохранять и укреплять здоровье детей. В учебном пособии заслуженного деятеля искусств Российской Федерации, кандидата и профессора искусствоведения Пуртовой Тамары Валентиновны «Учите детей танцевать» (2001 год) раскрываются основы танцевальной грамоты, приводится методика проведения занятий с детьми, только начинающими осваивать танцевальные движения. Оздоровительно-развивающая программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей и танцевально-ритмической гимнастике описана в учебной программе «От ритмики к танцу» (2009 год) заслуженным

работником культуры РФ – Шершнёвым Виктором Григорьевичем, которая раскрывает важность художественно-эстетического воспитания, средствами ритмики и хореографии, необходимой для содействия всестороннему и гармоничному развитию личности.

**Цель программы** «Лаборатория радости» выявить особенности применения коррекционных методик развития, в работе хореографа с детьми, обучающимися в детских воспитательных учреждениях.

**Гипотеза исследования** основана на предположении, согласно которому специально разработанный комплекс занятий по хореографии для детей с сохранным интеллектом и особенностями развития, с использованием корригирующих методик, обладает оздоровительным эффектом и будет способствовать эмоциональной разгрузке и их правильному физическому развитию.

Проблема, цель и гипотеза определили следующие **задачи**:

Врач и педагог Кащенко В. П. в работе «Педагогическая коррекция: исправление недостатков характера у детей и подростков» определил «действенный метод снижения уровня тревожности у детей и подростков, в качестве которого выступает привлечение детей к творческой деятельности различного характера, что также является способом профилактики девиантного поведения. Любая творческая деятельность помогает ребенку реализовать свой потенциал, преодолеть страхи и неуверенность».

Среди большого числа видов эстетического и художественного воспитания детей – хореография занимает особое место. Как никакое другое искусство, она обладает большими возможностями, так необходимыми для полноценного гармоничного и физического развития ребенка. Кроме физического воспитания, занятия хореографией положительно влияют на развитие творческих способностей, совершенствование детского творчества.

Суть танцевальных занятий, основанная в частности на коллективных действиях, является соединением пластических, изобразительных, музыкальных и других средств художественной выразительности. В

творческом процессе создаются предпосылки развития творческих качеств детей различного рода – как эстетических, так и нравственных.

Хореографу важно донести до воспитанников идею о том, что занятия хореографией прививают основы этикета и способы правильного поведения в обществе, положительно сказываются на физической форме, улучшают эмоциональный фон. В танце дети часто взаимодействуют друг с другом – это взаимодействие повышает уровень дисциплины, создаётся чувство ответственности и товарищества. Помимо этого, у ребят, занимающихся хореографией, развивается память, внимание, вырабатывается пластика. В будущем появляется уверенность, умение согласовывать движения с музыкой, воспитывается действенность и инициатива.

В самом начале своей работы в детском доме хореограф обязан определить возрастные характеристики и психофизиологические особенности воспитанников учреждения, как объекта педагогического воздействия. Его задачей является изучение характера межличностных отношений и обоснование своими действиями роли педагога в формировании и развитии гармоничной личности. Обобщение всего своего практического опыта работы позволит использовать методы наглядности, систематичности, анализа результатов, индивидуальности подхода к образовательному процессу.

Хореография именно тот вид искусства, позволяющий с раннего возраста приобщить к миру прекрасного, привить в процессе занятий с самых ранних лет хороший вкус, закладывая основы, которые помогут ребёнку, взрастить в себе тонкое чувство эстетики. Благополучное эмоциональное самочувствие, состояние безопасности и уверенности, подталкивает ребёнка к наиболее полному самовыражению личности в коллективе, создает положительную атмосферу для развития творческих задатков детей, раскрывает важность сочувственных отношений друг к другу.

Хореограф в детском доме – не просто учитель, скорее наставник. Его задача раскрепостить ребёнка, позволить чувствовать себя уверенно, помочь

ощутить свободу в движениях, дать возможность полнее раскрыть свою индивидуальность, раскрыть заложенные возможности. В занятиях хореографией мудро сочетается процесс воспитания и образования: развитие чувства ритма, координации, пластики, грации, укрепление силы воли синтезируется с организованностью, целеустремленностью, сильным характером.

Анализируя вышеперечисленные принципы организации деятельности детских воспитательных учреждений можно сделать вывод о том, что необходимо как можно чаще создавать ситуации для формирования социальной приспособленности и активности воспитанников, расширять сферу их жизнедеятельности. Доступность общения между воспитанниками детского дома и социумом, многообразие социальных связей, активность педагогов в организации взаимодействия с социальными институтами и учреждениями создают такую воспитательную систему детского дома, которая обеспечивает его воспитанникам высокий уровень социализации, а также формирование социально зрелой личности.

Что же касается специфики работы хореографа в детских воспитательных учреждениях, она складывается из методики преподавания, знания, мастерства, культуры педагога. Занятия необходимо проводить в соответствии с планом работы и программой, осуществляя индивидуальный подход к каждому ребёнку с учётом его возможностей и способностей. На занятиях нужно уделять должное внимание вопросам дисциплины, воспитывать в детях собранность, внимание, сообразительность, умение выполнять поставленные задачи, а также воспитывать у детей силу воли и характер. Каждое занятие должно начинаться с установления благожелательного эмоционального контакта между педагогом и детьми.

Хореограф, как и любой педагог, должен быть примером для своих воспитанников, формируя на базе опыта и собственных знаний, правильные моральные и эстетические принципы. Важным должно быть понимание того, что одной из главных задач в работе с детьми с задержкой психического

развития является не только физическое воспитание, но воспитание достойных граждан, для которых устойчивый моральный облик является основой жизнедеятельности.

Основное содержание учебного материала программы составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

### **Содержание программы**

Танцевальные занятия включают в себя:

1. Разминочные упражнения. С помощью специальных разминочных упражнений ребенок учится разогревать мышцы и готовится к более сложным танцевальным упражнениям. В процессе разминки увеличивается степень подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

2. Ритмические упражнения. Одно из важнейших условий правильного исполнения логоритмических упражнений – способность воспринять его ритм в сочетании с ритмизацией текста и вовремя в него включиться. Дети с психофизическими отклонениями, как правило, не очень хорошо улавливают ритм, а тем более не всегда могут передать его движениями. Именно ритмические упражнения, позволяют развить у ребёнка чувство ритма и умение двигаться в соответствии с музыкальным материалом.

3. Упражнения на пластику и фантазию – развивают воображение ребенка и позволяют научить его импровизировать под музыку. Наблюдая с ребенком за растениями, животными, птицами, рыбами, мы запоминаем их движения, повторяя под музыку.

4. Хореографические упражнения дают представление об основах танцевального движения. На занятиях могут быть изучены простейшие танцевальные элементы и композиции.

5. Комплекс специальной корригирующей гимнастики для детей с особенностями развития, направленный на корректировку физического развития.

6. В музыкально-ритмических и танцевальных играх дети создают определенный образ и передают в движении разнообразные чувства. Игры создают на занятии атмосферу радости, бодрости и удовольствия. В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки.

### **Раздел 1. Разминка. Ритмопластика.**

**Разминочные упражнения** проводится на каждом занятии в виде статического танца. Включаются элементы разных видов хореографии, изучение основных позиций рук и ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создаёт благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С помощью специальных разминочных упражнений ребенок учится разогревать мышцы и готовится к более сложным танцевальным упражнениям. Основная цель данных упражнений — научить школьников с ЗПР согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

**Задача** – развитие координации памяти и внимания, умение читать движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Разминка необходима для последовательной, детальной разработки всех основных групп мышц и суставов: шеи, плечевого сустава, предплечья, кистей, всей руки, корпуса, бёдер, колен и стоп.

К основным задачам метода **ритмопластики** относится: развитие и коррекция психофизических функций, развитие эмоционально-волевой сферы и личностных качеств, преодоление мышечных защемлений, доведение до двигательного автоматизма движений, развитие точности реакции на звуковые сигналы, грамотное восприятием и анализ характера музыкального материала.

## Раздел 2. Логопедическая ритмика (логоритмика).

Одним из звеньев коррекционной педагогики, является логопедическая ритмика, представляющая собой неразрывную связь между словом, музыкой и движением. Эта методика появилась в начале XX века в Европе, и представляла собой систему, так называемого «ритмического воспитания». Прародителем данного направления является швейцарский педагог и музыкант – Эмиль Жак Далькроз. Основой его методики было выражение музыки при помощи движения, т. е. тело человека становилось, своего рода, инструментом, способным точно и чутко передавать ритм и динамические оттенки, а главное, художественный замысел всего музыкального произведения. Логоритмические занятия позволяют не только овладеть двигательными навыками, но и влиять на совершенствование речи, умение ориентироваться в окружающем мире, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. При регулярных занятиях в организме ребёнка происходит реорганизация дыхательной, речевой, двигательной и познавательной систем. Чтобы занятия были более продуктивными и приносили хороший результат, нужно следовать **основным педагогическим принципам**: систематичности, последовательности (постепенное усложнение материала), периодическому повторению материала. Педагогу необходимо правильно подбирать репертуар, особенно для детей младшего возраста, постоянно его обновлять, внося с учётом времени и особенностей обучаемых детей определённые коррективы. Одно из важнейших условий правильного исполнения логоритмических упражнений – способность воспринять его ритм в сочетании с ритмизацией текста и вовремя в него включиться. Дети с психофизическими отклонениями, как правило, не очень хорошо улавливают ритм, а тем более не всегда могут передать его движениями. Именно ритмические упражнения позволяют развить у ребёнка чувство ритма и умение двигаться в соответствии с музыкальным материалом.



### **Раздел 3. Игровой стрейчинг. Развитие фантазии.**

Не менее интересной методикой является игровой стретчинг, которая основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывая глубокое оздоровительное воздействие. Все упражнения также проводятся в форме сюжетно-ролевой или тематической игры. Например, упражнение «Кошечка», в ходе которого, помимо корректировки работы опорно-двигательного аппарата, осуществляется процесс «вживания» в определённый образ, доступный для понимания любому ребёнку. Упражнения в игровом стретчинге направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление связочного аппарата. Большое внимание уделяется развитию эластичности мышц, развитию координации движений, а также привитию старательности и воспитание выносливости». Упражнения на пластику и фантазию – развивают воображение ребенка и позволяют научить его импровизировать под музыку. Наблюдая с ребенком за растениями, животными, птицами, рыбами, мы запоминаем их движения, повторяя под музыку.

Импровизация – спонтанное творческое выражение, определяющееся, как правило, в непривычном и неосознанном характере движений. Результаты танцевальной импровизации непредвиденны, и это даёт возможность учеников освободить от жёстких систем и стандартных моделей поведения. Танцевальную импровизацию нельзя назвать абсолютно спонтанной, ведь всё равно движения выстраиваются на основании мышечной памяти, предыдущего опыта от полученных знаний. Однако, при всех плюсах и разносторонности данного метода, для детей с ЗПР такая форма работы может быть трудна, и воспитаннику на уроке будет некомфортно. Поэтому перед работой с данным методом, хореографу стоит убедиться, что учащиеся эмоционально раскрепощены и обладают достаточным багажом знаний для приведения импровизации в действие.

#### **Раздел 4. Азбука танцевального движения.**

Хореографические упражнения дают представление об основах танцевального движения. На занятиях могут быть изучены простейшие танцевальные элементы и композиции. Нередко бывает, что вначале упражнения исполняются детьми живо, эмоционально, с большим желанием, а затем, по мере многократного повторения, интерес детей ослабевает. Разнообразить упражнения и танцевальные элементы позволят смена музыкального сопровождения и игровая форма проведения урока, о которой уже говорилось ранее. Эти задачи решаются через овладение учащимися разнообразными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, поскоков, гимнастических и других танцевальных упражнений. Занимаясь хореографией, ребята изучают основные движения и элементы: разнообразные шаги, хлопки и притопы, прыжки, вращения и повороты и т.д. А такие понятия, как: круг, диагональ, линия, колонна, деление зала по точкам – учат ориентироваться в пространстве. Изучение понятий: «опорная» и «работающая нога», «тяжесть корпуса», дают представление о правильном исполнении движений.

#### **Раздел 5. Специальная корригирующая гимнастика**

Важность комплекса заключается в том, что на занятиях корригирующей гимнастикой происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного и физического развития, а также осуществляется корректировка природных данных.

Содержание корригирующей гимнастики определяется исходя из особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей воспитанников детского дома. Развитие и укрепление основных функциональных систем организма, а именно – нормализацию мышечного

тонуса, преодоление патологических установок и рефлексов, формирование основных движений, развитие двигательных качеств, укрепление отдельных мышечных групп и формирование дифференцированных движений.

### **Раздел 6. Музыкально – ритмические и танцевальные игры.**

Белогуров А. Ю. в работе «Игровые технологии в комплексной работе с «особым» ребёнком», вышедшей в соавторстве с Поликашевой Н. В. и Булановой О. Е., говорит о том, что «в играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки. Любая игра имеет свои правила, которые надо соблюдать, поэтому игры укрепляют дисциплину, приучают детей уважать друг друга, отвечать за свои действия. В играх широко используется ходьба, бег, прыжки – всё это оказывает значительное воздействие на органы дыхания, кровообращения и на двигательный аппарат». В музыкально-ритмических и танцевальных играх дети создают определенный образ и передают в движении разнообразные чувства. Игры создают на занятии атмосферу радости, бодрости и удовольствия. Занятия можно проводить целиком в игровой форме, а можно выделить лишь определённую часть урока. Всё зависит от эмоционального настроения воспитанника. Любая подвижная игра, как двигательная деятельность, обладает некой спецификой: она требует от ребёнка быстроты реакции на неожиданные изменения игровой обстановки. Здесь решается вопрос с концентрацией внимания, так как проявляется большой интерес к выполнению той или иной команды. Возможность чередовать движения с отдыхом способна обучить воспитанника регулировать степень напряжения внимания, уметь быстро принимать решения, ориентироваться в изменениях условий окружающей среды, проявлять ловкость, инициативу и самостоятельно находить пути достижения цели. Танцевальные композиции в игровой форме позволяют наполнить обычные занятия танцами яркими образами, формируют условия эмоциональной разрядки, совершенствуют функции координации и внимания. Материал, предлагаемый хореографом, должен быть доступен для ребёнка, и донесён в такой форме, чтобы

непонятные, на первый взгляд, упражнения стали ясными для его понимания.

Программа «Лаборатория радости» отличается коррекционной направленностью обучения, обусловленной спецификой усвоения учебного материала детьми, испытывающими стойкие трудности в обучении, причиной которых является задержка психического развития различного характера.

### **Методические рекомендации**

Процесс обучения навыкам хореографии непрерывно связан с нагрузками, однако нагрузка как самостоятельное звено не имеет воспитательного значения. Она непременно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача хореографа, как педагога – воспитать стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного. Обучение танцевальным движениям осуществляется вербально и не вербально. Необходимо точно соблюдать баланс в сочетании этих двух методов. Не стоит слишком уделять внимание словесным объяснениям, это может привести к потере интереса, однако ограничение практическим показом может привести к подражанию и неосознанному исполнению движений.

Психологами и педагогами, разработана формула закона усвоения материала: ***воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат.*** Каждый элемент данной формулы важен и не предполагает разрыва в этапах усвоения: восприятие сопровождается осмыслением, следовательно, осмысление – запоминанием. Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения и проверки на практике.

При повторении танцевального движения в коре головного мозга образуются временные связи. Когда музыкальное движение выучено и прочувствовано, закрепляется определённая последовательность возбuditельно-тормозных процессов, т. е. вырабатывается динамический

стереотип данного двигательного навыка. В этой связи существует последовательность: *от ощущений к чувствам, от чувств к привычке.*

Образованию пластического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители. Многократно повторяясь, движения-импульсы становятся сигналами-раздражителями для мышц и других систем органов. Поэтому стоит услышать определённый ритм или мелодию, как движения возникнут сами собой – в этот момент срабатывает мышечная память. Внешне это проявляется в правильном точном выполнении движений в соответствии с музыкальным настроением и темпоритмом.

Педагог дополнительного образования, заслуженный работник культуры РФ, эксперт ГАК МК МО Шершнёв В. Г. В своей работе «От ритмики к танцу» утверждает о доказанности того, что «мышечная память, как и психика человека, поддаётся тренингу. Однако стоит учитывать, что лучше сразу же добиваться правильного исполнения движений, чтобы потом не было нужды в их переучивании». Подход к освоению танцевальных навыков в работе хореографа таков: движение, исполненное многократно, становится простым и доступным.

В хореографии можно разделить простые и сложные координации. Простые координации – это одновременные и однонаправленные движения рук, последовательные и поочерёдные движения ног. Сложные координации – одновременные, но разнонаправленные движения рук и ног, переход с однонаправленных на разнонаправленные движения, с одного темпа на другой».

В результате многократных повторений движения и указаний педагога происходит окончательное закрепление системы, одновременно становится согласованной работа внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Внешне это отображается в точности движений, в лёгкости исполнения. Осознанный контроль за выполнением движений, в сочетании с музыкой, является залогом успешного формирования любого двигательного навыка,

особенно танцевального. Педагог-хореограф постоянно должен напоминать ученикам об обдумывании каждого действия.

Для быстрого запоминания движений можно использовать образные подсказки, что-то вроде детских считалок. Разучивая движения, оттачивая технику исполнения, необходимо обращать внимание на каждый элемент, тогда в коре головного мозга создаются наилучшие условия для образования условных рефлексов. Чем больше усвоено танцевальных движений, тем лучше развит двигательный анализатор и мышечная память. Это расширяет возможности организма переключиться с одной мышечной деятельности на другую, ведь даже самый простой танец состоит из комбинаций движений, и задача педагога научить ребёнка мгновенно переключаться с одного движения на другое, двигаться в соответствии со сменой темпоритма, скорости, выполнять движения в различных рисунках, ракурсах, уметь ориентироваться в площадке.

Работа хореографа с детьми, воспитывающимися в детских домах, как правило, должна быть направлена не только на обучение основам танцевального искусства, но и на развитие эмоционального равновесия, стремления к гармонии с самим собой и окружающим миром. Особенно это относится к детям подросткового возраста, уже столкнувшимся с комплексами, и ощущением что они «не такие как все». В данном случае можно обратиться к, так называемой, танцевально–двигательной психотерапии.

**Основными принципами танцевально–двигательной психотерапии являются:**

- 1) Неразрывность тела и психики индивида, постоянное взаимное влияние одного на другое;
- 2) Танец рассматривается как связь на трёх различных уровнях: с самим собой, с другими людьми и с миром;
- 3) Принцип целостности мыслей, чувства и поведения – изменения в чём-то одном влечёт за собой изменения во всей системе;

4) Творческие ресурсы ребёнка воспринимаются как неиссякаемый поток жизненной энергии, а тело – как процесс, а не объект или субъект.

Главное целью применения данной методики является развитие внутреннего доверия к самому себе на фоне повышения самооценки. Танец – это, прежде всего, способ «сказать» то, что невозможно передать словами. Это язык тела, который индивидуален для каждого человека. В данной методике «танец» рассматривается как психоэмоциональная разрядка, в движениях могут быть отображены и раскрыты эмоции и чувства. Танцевальные движения приводят к расходу энергии, вызывая удовольствие, в отличие от обычных движений человеческого тела, а энергетическая активность приводит к смене отрицательных эмоций на положительные.

Интегральная танцевально-двигательная терапия реализуется при индивидуальном и групповом подходе. Индивидуальная форма включает в себя исследование спектра своих движений, мышечных движений, двигательных стереотипов, внезапно возникающих эмоций и чувств, а также освоение новых движений. Групповой процесс, с применением методов танцевально-двигательной терапии основан на том, чтобы направить спонтанность движений участников, развивая их с учётом поставленных целей и задач.

Разнообразные традиционные и инновационные приёмы в применении коррекционных методик не только поддерживают и усиливают интерес к изучаемому материалу, но и помогают развивать физическую деятельность воспитанников, корректировать недостатки психофизического развития детей с сохранным интеллектом и особенностями развития. Применение различных корригирующих методик позволяет с разных сторон подойти к вопросу психофизического воспитания на занятиях хореографией с детьми в детских воспитательных учреждениях. Специально организованные занятия хореографией оказывают положительное влияние на психическое состояние ребёнка, способствуют развитию пластичности, уверенности в себе,

двигательной активности. Уже давно доказано, что ребёнок, занимающийся танцами, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

## **Специальная корригирующая гимнастика для детей с задержкой психического развития.**

На сегодняшний день, к большому сожалению, достаточно высок процент детей, обладающих «особенностями» физического и психоэмоционального развития, проживающих в детских домах. Одновременно с умственной отсталостью отмечаются сопутствующие нарушения, связанные со зрительной патологией, остаточными явлениями нарушений опорно-двигательного аппарата, аутичным спектром проявлений в поведении. Недостатки физического сложения тела, пребывание в постоянной дисгармонии с окружающим миром, порождает массу комплексов и психологических проблем, что в дальнейшем влияет на социальное благополучие. А ведь всем известно, что здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, симметрично и полноценно развитый мышечный корсет являются не только залогом правильно развитого организма, но и эмоциональной стабильности и, как правило, уверенности в себе. В работе «Коррекционно-развивающая среда для детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата» педагога Мальшевой В. Н., отмечено, что «нарушения в работе опорно-двигательного аппарата приводят к отставанию в моторном развитии – это проявляется в неуверенной походке, навязчивых раскачивающихся движениях, неумении производить обычные действия – бегать, прыгать».

Содержание корригирующей гимнастики определяется исходя из особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей воспитанников детского дома и направлено на решение ряда задач:

- Развитие и укрепление основных функциональных систем организма, а именно – нормализацию мышечного тонуса, преодоление



патологических установок и рефлексов, формирование основных движений, развитие двигательных качеств, укрепление отдельных мышечных групп и формирование дифференцированных движений;

- Развитие познавательной активности и деятельности, относящейся к чувственному восприятию;
- Развитие памяти и мыслительных операций, формирование наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- Развитие и коррекция эмоциональной сферы, формирование социальной направленности и потребности в общении со взрослыми и сверстниками, формирование и обогащение социальных представлений, знакомство с нравственными нормами;
- Приобщение к творческим видам деятельности и формирование эстетического вкуса.

Для достижения поставленных задач используются следующие методы обучения: методы стимулирования и мотивации, проявляющиеся в формировании интереса у ребёнка; методы формирования творческих способностей, путём активного обучения; методы повторения полученных знаний.

После выявления возможной индивидуальной реакции организма на физическую нагрузку была составлена программа комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

Первый комплекс упражнений направлен на формирование правильного дыхания, укрепление его функции и развитие дыхательной мускулатуры. Упражнения проводятся преимущественно стоя и представляют собой процесс сочетания дыхания с движением или произнесением различных считалок в стихотворной форме. При произношении на выдохе различных звуков происходит своеобразный вибромассаж, способствующий снижению спазм в бронхах и позволяющий увеличивать уровень физической нагрузки. Также, наряду с плавными и ритмичными дыхательными движениями проводятся упражнения с более

резкими и глубокими вдохами и выдохами, используя кратковременные задержки дыхания.

Второй комплекс упражнений помогает сформировать и закрепить навыки правильной осанки, а также позволяет избежать образования или развития грудного кифоза – искривления верхнего отдела позвоночника. В ходе исполнения упражнений дети формируют навык удержания головы и туловища в правильном положении. Упражнения выполняются стоя, сидя и лёжа, допускается применение скакалки и другого спортивного инвентаря (*приседания с сохранением прямого положение корпуса, выпады с поднятием скакалки, наклоны со скакалкой, подобные упражнения с гимнастической палкой, раскрытия рук, соединение рук в «замок», прогибы и наклоны*).

Третий комплекс способствует укреплению мышечного аппарата, распределению нагрузки на основные группы мышц и способствует развитию всего физического состояния тела. Смена положений тела сказывается на устранении нарушений различного характера и правильному функционированию опорно-двигательного аппарата. Комплекс включает в себя упражнения, способные развить правильные мышечные ощущения, укрепить мышцы брюшного пресса и мышцы спины, развить подвижность тазобедренного, коленных и голеностопных суставов, а также учит контролю за напряжением и расслаблением мышц (*наклоны и повороты головы, приседания без отрыва пяток, подъём ног из положения лёжа, «складка», поднятие ног из положения лёжа на животе, сокращение и дотягивание стоп, круговые движения стопами, нажимы на подъём, перекаат с пяток на носки*).

Четвёртый комплекс упражнений направлен на развитие координации и равновесия. Выполнение упражнений данного комплекса обеспечивает взаимодействие мышечного, вестибулярного, зрительного аппаратов, находящихся под влиянием центральной нервной системы. В процессе занятий обеспечивается устойчивое положение тела ребёнка, как при нахождении в статических позах, так и в момент перемещения в

пространстве, осуществляется способность регулировать перемещение центра тяжести (*приседания на носочки с удержанием равновесия, выпады, упражнения с мячом, игра «Пройди, не ошибись»*).

Пятый комплекс, в отличие от всех предыдущих, направлен на выработку у детей с сохранным интеллектом психомоторных функций и налаживание общего эмоционального состояния, помогает развить пластичность, способность понимать и чувствовать музыку. Сюда включены игры и задания на развитие познавательной активности, памяти, пространственного мышления, зрительного восприятия, задания на быстрое переключение внимания. Упражнения проводятся преимущественно в игровой форме и содержат в себе элементы актёрского мастерства. При подборе упражнений для укреплений мышечных групп тщательно отслеживался порядок включения мышц в двигательный акт, подбирались исходные положения, сводящие к минимуму ощущения перенагруженности той или иной группы мышц. Наиболее эффективными, для развития мышечного корсета и устранения дефектов осанки, стали исходные положения, при которых нагрузка на позвоночник по оси и влияние угла наклона таза на тонус мышц минимальны – положения лежа на спине, на животе, стоя на коленях, на четвереньках, упражнения, укрепляющие нижние и средние фиксаторы лопаток, расслабляющие и растягивающие верхние фиксаторы лопаток, большую и малую грудные мышцы.

Из-за ограничения природных данных, на первых этапах проведения занятий по корригирующей гимнастике у детей наблюдалось негативное отношение, проявление агрессии, неспособность долго сосредотачиваться на упражнениях. Возникли трудности при исполнении движений, включающих в себя одновременное воспроизведение нескольких элементов (*например, одновременная работа головы и рук, или рук и корпуса и т.д.*). Ещё одной проблемой стало отсутствие чувства ритма и недостаточно развитое чувство координации. В процессе решения этих проблем я постаралась найти подход к каждому ребёнку, с учётом его возрастных особенностей, определила

причину психоэмоционального расстройства, смогла доступно объяснить, почему тот или иной комплекс важен для улучшения их общего физического состояния. Систематический повтор движений, постепенное наращивание нагрузки, отсутствие давления – всё это привело к снятию зажимов и в итоге к положительным результатам.

Под воздействием систематических занятий корригирующей гимнастикой, разработанной с учетом физиологических закономерностей, этиологии, патогенеза, вида и степени развития психофизических нарушений отмечена стабильная коррекция общего физического, и на его фоне, эмоционального состояния воспитанников.

В ходе исполнения упражнений, представленных в комплексе, произошла активизация работы всех систем организма, что в итоге привело к совершенствованию двигательных навыков, улучшению состояния здоровья и увеличению работоспособности.

