

РЕФЕРАТ

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ В РАЗВИТИИ

Выполнила: воспитатель 1 категории
Калугина Ольга Дмитриевна

Вязьма, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Значение двигательной деятельности детей в их развитии.....	4
1.1. Использование подражательных движений в физическом воспитании детей (анализ методической литературы).....	5
1.2. Связь психического развития детей с развитием движений.....	8
Глава 2. Специфика детей группы и их обследование.....	10
2.1. Формирование двигательного воображения и осмысленной моторики, цели и задачи.....	18
2.2. Подражательные движения – как основное средство развития двигательной активности и включение их в режим дня.....	20
2.3. Классификация подражательных движений.....	29
Заключение.....	39
Список используемой литературы.....	40
Приложения	
1. Дневник обследования двигательных навыков	
2. Конспекты сюжетных физкультурных занятий	

Движение – основное проявление жизни и в то же время средство гармонического развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности – в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо достижения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

Результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью разных средств (радио, пресса, телевидение), - все это требует крепкого здоровья. Хотим мы этого или нет, но нам не остановить стремительный темп жизни; все возрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях.

Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. В силу занятости родителей, забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств является первоочередной задачей дошкольных образовательных учреждений.

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.

Глава 1. Значение двигательной деятельности детей в их развитии

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка: чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в учебе, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет и направлено на укрепление здоровья детей, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственно, эстетического, трудового воспитания. Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как в них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении.

С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности.

Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия.

Болезненный, физически плохо развитый ребенок обычно отстает от здоровых детей в учебе. У него хуже память, его внимание быстрее утомляется, и поэтому он не может хорошо учиться, а родители и даже педагоги нередко ошибаются, считая ребенка лентяем. Эта слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка. Поэтому большое внимание в физическом развитии таких детей уделяется развитию силы, ловкости, выносливости. "Не случайно, в

программе воспитания и обучения детей вопрос здоровья через физическое воспитание стоит на первом месте".

Развитие двигательной активности детей для меня наиболее актуально. В своей работе, хочу показать, что правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка, кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных, инертных и с проблемами в развитии. Освоение движений хорошо влияет на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи ребенка.

Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В.А.Сухомлинский: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в дошкольном возрасте, что позволит организму ребенка накопить силы и обеспечит в будущем не только полноценное физическое развитие, но и умственные способности – *восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления*.

Таким образом, физическое воспитание детей имеет огромное значение для будущего всего общества и цель физического воспитания в дошкольном учреждении это: создание всех необходимых и благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физической крепкой личности.

1.1. Использование подражательных движений в физическом воспитании детей (анализ методической литературы)

С одной стороны роль движений в психологическом развитии ребенка является очевидной и общепризнанной и не требует какого-либо обоснования. Но с другой стороны, двигательная активность, различные формы ее целенаправленной организации занимают огромное значение в жизни современного дошкольника.

Для получения устойчивого развивающего и оздоровительного эффекта мало лишь увеличить удельный вес движений в жизни ребенка, расширить диапазон оздоровительных процедур, необходимо знать как двигаться и как, оздоравливать. Ребенок развивается неравномерно. Ориентиром может служить возраст, однако в двигательном развитии ребенок может опережать свой возраст или, наоборот, отставать. Поэтому нельзя ограничиваться только данными возрастной группы, надо внимательно отбирать движения предпочитая те, к которым ребенок готов: либо возвращаться к задачам для

детей младшего возраста (если они не были решены), либо, напротив, предоставить свободу движений ребенку, который по развитию перегнал своих сверстников.

Только скрупулезное знание особенностей организма ребенка может избавить от ошибок и промахов. Без тщательного изучения литературы и исследования развития ребенка не возможно грамотно приступить к решению воспитательных задач – тем более в физическом воспитании.

Ознакомившись с программно-методическими материалами В.Т.Кудрявцева¹ о стремлении преодолеть ведомственный (узкопедагогический) подход в решении проблем физического воспитания дошкольников, я убедилась в том, что была права в необходимости пересмотра существующих методов физического воспитания для детей моей группы.

Развивающая двигательно-игровая деятельность, содержание и формы заданные в программно-методическом пособии и подробно раскрытые, носят ярко выраженный творческий характер. В отличие от другой литературы подобного рода, в этом пособии рассмотрены не только особенности физического развития, но и некоторые стороны развития личности ребенка, влияние физических движений и игр на специальную сферу жизни ребенка, его психику и поведение. Только правильно подобранные упражнения с эмоциональным зарядом, которые дети выполняют с увлечением, положительно влияют на эмоциональное, эстетическое и этическое воспитание ребенка.

В наше время, которое психологи называют зачастую "временем нарастающей отчужденности детей", когда дети стали меньше двигаться, когда появились многосерийные фильмы по телевизору, кто-то придумал "тихие игры", и дети: само послушание играют в разные головоломки, никому не мешают и чего греха таить, радуют взрослых тем, что и им можно заняться своими делами, двигательная активность – **проблема!**

Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре, но работа при этом не должна быть направлена на "натаскивание" детей на выполнение обыденных движений, когда при этом происходит прямой показ взрослым образца движения – многократное воспроизведение детьми это образца с целью образования прочных динамических стереотипов; перенос усвоенного образца в новые ситуации, где соответствующее ему движение могло бы выполняться вариативно и навык благодаря этому закрепился бы окончательно.

В качестве главного положительного результат развития здесь всегда рассматривается прочно усвоенный моторный навык.

При этом необходимо понять, как двигательные умения и навыки внедряются в традиционное содержание физического воспитания, какими средствами и какой ценой достигается их прочное усвоение.

¹ В.Т.Кудрявцев "Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития (статьи из журнала)

В повседневной жизни ребенка имеют место самые разнообразные формы творческой двигательной активности. В числе примеров можно назвать самостоятельное создание детьми вариантов известных движений, комбинацию элементов этих движений в новые сочетания.

В дошкольном возрасте у ребенка стихийно складывается определенный опыт двигательного творчества. В свое время Н.А.Бернштейн высказал парадоксальный тезис о том, что двигательное упражнение – это **повторение без повторения**.

Простейшие движения, даже доведенные до автоматизма, в своих конкретных реализациях всегда неповторимы.

Движение никогда не осуществляется одинаково, то есть движение не воспроизводится, а каждый раз строится заново. В этом заключено глубочайшее своеобразие **живых**, по выражению Н.А.Бернштейна движений.

Количество различных движений у ребенка практически безгранично и они образуют содержание накапливаемого им опыта двигательного творчества. В силу своей стихийности этот опыт не закрепляется в виде устойчивых психомоторных характеристик, которые являются фундаментом общей двигательной умелости ребенка, здесь центральное место занимает двигательное творческое воображение и осуществляется оно разнообразными средствами.

Двигательное воображение обеспечивает "одушевление" детских движений, как показал крупнейший детский психолог А.В.Запорожец, делает их по-настоящему управляемыми. Согласно теории Запорожца, движение, прежде чем превратиться в **управляемое**, должно стать **ощущаемым**². Авторы программы (В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров) предусматривают развитие у детей способности к созданию образов двигательного воображения посредством специальных игровых заданий, а наиболее эффективным средством развития двигательного воображения выступают подвижные игры и подражательные движения.

В Программах В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова³, рекомендациях и пособиях К.К.Утробиной⁴ определена система развития воображения через особые формы двигательной активности детей, так, имитируя позу кошечки (собаки, лисы..), ребенок естественно преображается в динамике, в движении. Образная память ребенка воспроизводит яркие черты зверька (животного), малыш пластично выгибает спину, урчит, передвигается на коленках.

Формами организации оздоровительной работы по Программе являются: физкультурные занятия (фронтальные и индивидуальные), самостоятельная деятельность детей; подвижные игры, утренняя гимнастика (традиционная и нетрадиционная – дыхательная и звуковая), двигательные оздоровительные физкультминутки, физкультурные движения после дневного сна, физкультурные упражнения в сочетании с закаливающими процедурами,

² А.В.Запорожец "Развитие произвольных движений" (статья из журналов)

³ В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления"

⁴ К.К.Утробина "Занимательная физкультура в детском саду"

физкультурные прогулки (в парк, в сквер, в лес..), физкультурные досуги, спортивные праздники.

Использование специальных форм оздоровительной работы при применении развивающей программы приводит не только к сохранению здоровья детей, но и к их физическому развитию.

1.2. Связь психического развития детей с развитием движений

Первые семь лет жизни – это годы бурного психического и физического развития ребенка, организм которого и его функции еще далеко несовершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно, чтобы в этот период развития детей мы обеспечили им педагогически целесообразную среду. От состояния здоровья ребенка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, желание заниматься и добиваться успехов, что в дальнейшем скажется на достижениях в учебной деятельности.

Нарушение интеллекта у ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование у детей с проблемами в развитии двигательных умений и навыков, является нарушение общей моторики, которое отрицательно сказывается не только на физическом развитии, но и на социализации личности, развитии познавательной и трудовой деятельности.

В процессе физического воспитания детей необходимо руководствоваться тем, что активная двигательная деятельность ребенка способствует развитию всех зон коры больших полушарий мозга, содействует улучшению координации межцентральных связей, формированию двигательных взаимодействий, повышению умственной работоспособности.

Если занятия физическими упражнениями для человека, у которого нет двигательных недостатков – условие активного общего развития, то для детей с проблемами в развитии физическая культура является вместе с тем и одним из основных средств устранения отклонений в их двигательной сфере. Известно, что поражение низших отделов центральной нервной системы влечет за собой нарушение элементарных движений, поражение высших – затрудняет реализацию сложных двигательных актов. Это позволяет предположить, что привлечение детей с ЗПР, УО, ДЦП, ОНР к активным занятиям физической культурой, основанных на пробуждении интереса, положительного отношения к ним, должно просматриваться как важное звено в комплексе учебно-воспитательной работы.

Это положение имеет первостепенное значение при выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков двигательной

сферы, обеспечивая при этом нормальный ход психического развития ребенка в соответствии с его психомоторными показателями.

Глава 2. Специфика детей группы и их обследование

Возраст детей коррекционно-диагностической группы 5-6 лет и относятся они к 3 и 4 группам здоровья, за счет задержки нервно-психического и психоэмоционального развития. У детей отмечается общее недоразвитие речи, нарушен процесс социальной адаптации, отставание в умственном и физическом развитии.

В связи с тем, что в нашем центре отмечается увеличение общей нагрузки на детей учебными занятиями с логопедом, как групповыми, так и индивидуальными, занятиями с воспитателем, психологом и другими специалистами, режим дня, в том числе и двигательный режим, направлен на укрепление здоровья детей.

Забота о физическом воспитании детей должна начинаться с создания благоприятного эмоционального микроклимата, обеспечения четко установленного режима дня, правильного питания, систематического закаливания и широкого использования физических упражнений, которые стимулируют созревание центральной нервной системы, в частности созревание двигательного анализатора.

Систематическое применение физических упражнений оказывает благоприятное влияние на развитие силы, ловкости, уравновешенности и подвижности нервных процессов.

Не вызывает сомнения, что укрепление здоровья и развития двигательной активности детей может быть достигнуто лишь совместными скоординированными усилиями педагогов, медиков и родителей.

В первую очередь необходим постоянный медико-педагогический контроль за физическим развитием и состоянием здоровья детей.

Для успешной работы прежде всего необходимо определить исходные показатели состояния здоровья и физического развития каждого ребенка. Для этого я знакоюсь с записями в медицинских картах, где наряду со сведениями об уровне физического развития ребенка отмечаются отклонения – нарушение осанки, плоскостопие, детская нервность и т.д., а так же указывается диагноз заболевания.

Сравнительно длительное наблюдение за детьми (во – время прогулок, на физкультурных и музыкальных занятиях, в свободное время) показало, что детей можно разделить на группы по уровню проявления двигательных возможностей.

Детей с высоким показателем уровня физической подготовленности в группе нет.

Дети с первым (выше средних показателей) уровнем физической подготовленности (условно назовем их подгруппой "А") характеризуются быстротой действий, при неудаче стараются не отступать от цели, прилагают усилия для достижения результата, стараются самостоятельно принимать решения. Они активны при выполнении упражнений, умеют слушать воспитателя, выполнять указания и поручения. Перед такими детьми важно

поставить задачу и обсудить план ее выполнения, организационные вопросы они стараются решать самостоятельно.

Детям со средним уровнем физической подготовленности (подгруппа "Б") свойственен разнохарактерный тип поведения. Одни на занятиях возбуждены, беспокойны, но все делают с полной самоотдачей, стремясь утвердить себя. Другие отличаются уравновешенностью, но даже при постоянном побуждении воспитателя выполняют упражнения недоброкачественно, уклоняются от заданий, требующих длительного волевого напряжения. Некоторых характеризует безразличное отношение ко всему, на занятии они кому не мешают, но и им, ни до кого и ни до чего нет дела. Есть и такие дети, которые проявляют педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций воспитателя, но при неудачах или ошибках снижают активность и не обращают внимание на качество выполнения задания.

У детей с низким уровнем физической подготовленности (подгруппа "В") наблюдается пониженная координация движений, на занятиях почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действия, они проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха.

При неудачах они испытывают состояние угнетенности, им свойственно неумение подавлять в себе отдельные желания. Лишь в несложной обстановки они проявляют активность, которая при возникновении трудностей уступает место более привычным формам, поведения (пассивность, безразличие и т.п.).

Для определения уровня двигательных умений и навыков детей я провожу обследование: в начале, середине и конце учебного года.

Обследование физических умений и навыков детей используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, чтобы определить оптимальную для него "ближайшую" зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность. Ее диагностика позволяет:

1. Определить технику овладения основными двигательными умениями;
2. Выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений.
3. Развивать интерес к занятиям физической культурой.
4. Определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности **психофизических качеств** (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координация, удержание равновесия) и степенью сформированности **двигательных навыков**.

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь. Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою

очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

Организовывая обследование физической подготовленности детей подбирались задания с учетом психомоторного состояния детей. В обследовании участвовали: воспитатели группы, мед.сестра, психолог, психотерапевт.

Обследование проводилось на физкультурных занятиях, во время подвижных игр или в свободное время в индивидуальном порядке. Данные обследования заносились в дневник. При оценки техники движений (качественный показатель) вводились 3 обозначения, выраженные знаками "+", "-", "±". Знак "+" обозначает правильное выполнение, знак "-" неправильное и его отсутствие, знак "±" означает промежуточное положение между обозначениями "+" и "-", то есть недостаточно техничное выполнение.

В основе исследования двигательных умений и навыков у детей моей группы, лежат показатели выполнения того или иного движения, а так же желания ребенка заниматься физическими движениями. При не желании, я анализирую причины такого негативного отношения к занятиям, для дальнейшего создания более благоприятных условий.

Следует подчеркнуть, что изучение физического развития ребенка тесно связано с основными целями и задачами педагогического процесса, а также с задачами конкретных методик, которые помогают детям освоить разнообразные виды двигательных действий, имеющих большое значение для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки, сохранения равновесия, развития координации рук и ног, глазомера, силы, выносливости и т.д.

Изучения двигательных проблем происходит в разных видах двигательной деятельности – на физкультурных занятиях, на прогулке, в свободной игровой деятельности.

Ребенок пяти, шести лет уже имеет значительный двигательный опыт, полученный ранее. Поэтому в старшей и подготовительной к школе группах ставится задача "в течение года совершенствовать умения детей ходить и бегать: ходить равномерным широким шагом со свободными естественными движениями рук, бегать легко, ритмично. Соблюдать в ходьбе и беге указанный темп, уметь быстро изменять его. Учить сочетать при прыжках разбег и отталкивание. Развивать меткость, используя разные виды метания; при обучении лазанью развивать ритмичность и координированность движений.

Из огромного числа разнообразных движений, которыми владеют дети моей группы мной обследовались лишь те, которые создают общую картину уровня развития общей моторики: ходьба, бег, прыжки, метание, равновесие, лазание.

Ходьба – составная часть каждого занятия по физической культуре. Главное требование к обучению правильной ходьбы детей – научить выполнять данное движение легко, уверенно, с правильным соотношением

работы рук и ног. Обследуя детей в начале учебного года, я обратила внимание на то, что у детей подгруппы "Б" с диагнозом ЗПР и детей подгруппы "В" с диагнозом УО, ДЦП ходьба своеобразна и индивидуальна, каждый ребенок ходит в удобном ему темпе, в соответствии со своими возможностями (6 человек).

У детей отсутствует правильная осанка, движение рук еще недостаточно энергичны, туловище недостаточно выпрямлено, темп передвижения неравномерен.

Плохо ориентируясь в пространстве, дети испытывают трудности при необходимости изменить направление движения по сигналу, а также изменить темп ходьбы. В обучении ходьбе, для детей группы большое место занимает объяснение правильных навыков, стремление добиваться легкого, ритмичного движения, с хорошей осанкой.

Поэтому на занятиях по физической культуре умение ходить хорошо и правильно закреплялись игровыми подражательными движениями, например "Пройди, как солдат", "Пройди, как мышка". Всем детям рекомендуется ходьба с гимнастической палкой на плечах, лопатках, за спиной и перед грудью, с мешочком на голове, а так же с фиксированным положением рук (руки на поясе, в стороны, за головой). Эти виды ходьбы широко применяются в утренней гимнастике. Детям полезна ходьба с ускорением и замедлением темпа, ходьба на носках и пятках, внутренней и внешней сторонах стоп, с высоким подниманием бедра. Эти упражнения выполняются в виде имитационных упражнений: пройти, как косолапый мишка, лошадка, цапля и т.д. Такие виды имитационной ходьбы целесообразно чередовать с обыкновенной ходьбой. Темп ходьбы регулируется хлопками, ударами в бубен, барабан, подсчетом. По возможности я использовала музыкальное сопровождение. Ускоряя или замедляя темп, увеличивая или уменьшая громкость звучания, дети обучаются быстротой и медленной ходьбе, различным ее видам (на носках, на пятках, в приседе и т.п.). В природных условиях предлагала детям пройти по камешкам, по тропинкам, имеющим выступающие корни деревьев, или подняться на крутую горку и спуститься с нее. Используя ходьбу на местности, дети усваивали, что в зависимости от условий меняется длина шага – небольшими шагами по песку, в горку; широким шагом – по ровному месту, пологому склону. В ходьбе участвуют большие группы мышц туловища, что способствует развитию мышц опорно-двигательного аппарата и профилактике плоскостопия.

В итоге наблюдались значительные изменения в навыках ходьбы. Дети стали более дисциплинированными, появилась заметная координация движений рук и ног, отмечается выраженный взмах и амплитуда движения рук вперед и назад, ориентировка в пространстве.

Бег

Характерным признаком бега является фаза "полета". При первоначальном обследовании бег у большинства детей представлял собой бездумное стремление вперед, со столкновением друг с другом,

отсутствовало правильное положение тела после отталкивания ногой от земли, работа рук в беге отсутствовала, дети теряли равновесие, падали.

При обучении бегу в упражнениях и играх приходилось выполнять задание вместе с детьми, обращая их внимание на легкость бега, координацию движений, прибегать к использованию игровых образов. При выполнении имитационных действий не всегда присутствовал показ движения, так как детям был понятен и знаком, предложенный для подражания образ. Также не нужно давать детям много непонятных указаний, например "выше поднимайте ноги" или "сильнее двигайте руками". Нередко это приводило к обратному результату: дети начинали топтать, бег становился тяжелым и резким, координация движений рук и ног путалась. В этом случае положительный эффект в обучении бегу может быть достигнут демонстрацией бега правильно бегущего ребенка. поставив его в пример можно добиться положительных результатов. Дети стремились к правильному выполнению техники бега. Навыки бега совершенствовались в подвижных играх с ловлей и убеганием, бегом наперегонки, в соревнованиях в быстроте и ловкости, в эстафетных играх. В процессе формирования беговых навыков дети получали необходимую нагрузку на мышечный аппарат и особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

В конце учебного года дети стали лучше держать туловище с небольшим наклоном вперед, руки согнутые в локтях выполняли движения (хотя и не очень энергичные) в соответствии с работой ног.

Совершенствовались навыки бега в подвижных играх с ловлей и убеганием, бегом наперегонки, в соревнованиях в быстроте и ловкости, в эстафетных играх.

Равновесие

Известно, что равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения.

Зная, что равновесие обеспечивается сложным сочетанием в действиях различных анализаторов – мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного, объединяемых регулирующим центральной нервной системы, необходимо было для детей подобрать разнообразные физические упражнения, влияющие на органы и системы, обеспечивающие устойчивое положение тела ребенка, как при удержании статических поз, так и при перемещениях в пространстве.

Так как все задания, связанные с проявлением равновесия, требуют от детей сосредоточенности, внимания и волевых усилий, на физкультурных занятиях такие упражнения проводились раньше, до упражнений в силе или выносливости. На участке дети упражнялись на пеньках разной высоты, на скамейках, бревнах, в ходьбе по бортику песочницы, по камням, корням деревьев. В зимнее время дети ходили по снежным валам, ходили на лыжах, скользили по ледяным дорожкам.

Упражнения в равновесии наиболее сложны для детей с ДЦП и психомоторными отклонениями. Таких детей в группе четверо. Задержка

или недостаточное развитие функции равновесия не дают возможность улучшить навыки в выполнении равновесия.

Остальные дети к концу учебного года стали более сосредоточенными, внимательными. Упражнения в равновесии привели к формированию волевых качеств: выдержки, настойчивости.

Метание

Упражнения в метании представляют значительную трудность для детей группы, так как требуют координации движений, умения рассчитать силу и точность броска, в зависимости от расстояния до цели и ее размещения (горизонтального и вертикального), при этом уметь удержать равновесие. Учитывая, что у всех детей группы нарушения мелкой моторики и координации движений в развитии, навыки в метании предметов на дальность и в цель совершенствуются в разнообразных подвижных играх и при выполнении интересных для детей заданий игрового характера. Проверка умений и навыков показала, что к концу учебного года у детей появились положительные результаты: укрепились мышцы рук, ног, плечевого пояса, пальцы кисти, развились хватательные функции руки, улучшилась координация движений, появился глазомер, дети лучше стали различать пространственные соотношения: высоко-низко, вверх-вниз, далеко-близко.

Прыжки

В связи с низким уровнем двигательной подготовленности и развития опорно-двигательного аппарата ребенка, обучать их определенному виду прыжков, приходилось исходя из анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей.

При поступлении в группу многие дети не могли подпрыгивать поочередно на правой и левой ноге на месте, выполнять прыжки в длину с места, подпрыгивать на обеих ногах с передвижением вперед.

В ходе занятий дети овладевали различными видами прыжков, но испытывали затруднения в силу своих моторных проблем. Я старалась приобщать детей к выполнению прыжков в игровых ситуациях и добилась малых результатов, показатели у 6 детей улучшились, появилась прыгучесть, что оказало большое влияние на развитие суставно-смазочного аппарата, мышц ног, координации движений, воспитание ловкости и смелости. Дети с ДЦП (2 ребенка) выполняли движения в силу своих возможностей.

Лазание и ползание

Это одни из самых любимых движений детей. И это стремление надо поддерживать, предусматривая больше разнообразных упражнений в данном виде движения (подползание, переползание) не только во время занятий, но и в момент самостоятельной игровой деятельности.

Упражнения в лазании и ползании, перелезании полезны, в их выполнении участвуют крупные мышечные группы (спины, живота, рук и ног), улучшается соотношение работы рук и ног. Затруднения были при лазании по шведской лестнице – присутствовало чувство страха перед

высотой. Поэтому в этом случае лазание проводилось вовремя проведения различных игр например: "Пожарные на учении", "Медведь и пчелы", "Непослушные обезьянки" и т.д.

Подводя итоги по обследованию в конце учебного года отмечено, что более профессионально подобранные упражнения для детей с проблемами в развитии, поспособствовали их лучшему физическому развитию.

У детей повысился интерес к физкультурным занятиям, увеличилась двигательная активность, развилась общая моторика, появились морально-волевые качества: смелость, выдержка, настойчивость.

Учитывая психическое развитие и психомоторные показатели детей группы, варианты методов проведения занятий и разучивания движений я разрабатывала с учетом индивидуальных особенностей. Так, для детей группы "А" планировала задания, связанные с обогащением их двигательных умений и навыков.

Детям группы "Б" предлагала задания, направленные на совершенствование техники выполнения физических упражнений, развитие физических и волевых качеств.

Детям с низкими двигательными возможностями (группа "В") использовала задания, направленные на усвоение техники разучиваемых упражнений и способствующие общему физическому и волевому развитию.

Дифференцированная работа на занятиях зависела от этапа обучения детей движению. На первом этапе, когда объяснялось и показывалось новое упражнение, двигательное задание носит общий характер, т.е. для всех групп было одинаковым по содержанию и способу выполнения.

На втором этапе, когда осуществлялось усвоение учебного материала и вырабатывалось правильное представление об элементах движения, дети распределялись по группам, каждая из которых выполняла специально предназначенное для нее задание.

На третьем этапе, когда закреплялась и совершенствовалась техника движения, двигательное задание носило общий характер, так как занятия здесь часть содержали игровую или сюжетную форму и требовали коллективных действий детей. Большую роль в проведении второго этапа играла помощь со стороны младшего воспитателя и дефектолога группы.

При выборе наглядных методов мы руководствовались умением детей воспринимать пространственные и временные отношения между предметами и явлениями окружающего мира. Чем ниже двигательные способности умения, тем конкретнее и полнее следовало представить наглядность. Так, если детям группы "А" для создания точных представлений о выполнении какого-либо движения достаточно демонстрации его в нормальном темпе, то для групп "Б" и "В" необходим замедленный показ с разъяснением, на какой элемент техники необходимо обратить особое внимание. Наиболее сложные упражнения следует демонстрировать в различных плоскостях, многократно повторяя их в процессе занятия.

Осознанному восприятию детьми движений способствуют объяснение, анализ, оценка. Подробное и последовательное изложение техники выполнения упражнения с демонстрацией каждого элемента необходимо для детей низкого уровня физической подготовленности. Детям среднего уровня в объяснении важно подчеркнуть особенности наиболее сложных элементов техники, указать на необходимость сохранения нужного положения тела и отдельных его частей. Для детей группы "А" уместно сжатое объяснение, ссылаясь на уже известные элементы.

При разработке дифференцированных заданий я обращала внимание на упражнения, способствующие проявлению у дошкольников того или иного физического и волевого качества. Так, для развития быстроты необходимы знакомые, хорошо усвоенные детьми в небыстром темпе упражнения, включающие движения рук, ног, туловища (особенно сгибание и разгибание), т.е. упражнения для развития частоты движений и быстроты мышечных сокращений.

Развитию ловкости способствует выполнение знакомых движений в новых сочетаниях. Для этого используются одновременные действия нескольких детей (упражнения в парах, с большим обручем, длинным шнуром, шестом, подвижные игры с постоянно изменяющимися игровыми ситуациями).

Задания по развитию силы включают динамическое напряжение при прыжковых и метательных движениях, лазаний по шесту, канату, общеразвивающих упражнениях, выполняемых из исходного положения лежа (на спине, животе); в состязаниях с партнером (сталкивание друг друга с места, выпрямление рук, преодоление сопротивления партнера, перетягивание каната и др.).

Для развития выносливости используется бег в умеренном темпе (можно в чередовании с быстрой ходьбой).

При развитии физических качеств следует учитывать предрасположенность отдельных детей к физическому утомлению, эмоциональному перевозбуждению, что я и делала. В связи с этим уменьшала дозировки, выполняли упражнения без зрителей и т.п.

Задания, направленные на развитие физических качеств, я подбирала так, чтобы их выполнение требовало проявления воли. Например, спрыгивание с высоты с закрытыми глазами развивает смелость, решительность; челночный бег – выдержку; лазание по шесту – настойчивость.

Волевая активность повышается путем словесного воздействия – убеждения, объяснения, надежности страховки и т.д. Все это способствует полноценному развитию двигательных возможностей детей и обеспечивает их переход на более высокую ступень физической подготовленности.

Зная, то, что движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Производственная, общественная и

личная жизнь родителей настолько насыщена, что на своего ребенка практически не остается свободного времени, а иногда и желания. Многие родители не понимая в должной степени проблем ребенка надеются на то, что со временем он сам освоит необходимые навыки и умения, и целиком и полностью полагаются на дошкольные учреждения. Отсутствие специальной литературы по развитию движений у детей с нарушениями в развитии приводит как родителей, так и педагогов центра в тупик. Поэтому изменения, которые произошли в дошкольном воспитании, связанные с обновлением его содержания позволяют сделать правильный выбор методов развития физического воспитания ребенка и помочь родителям применять их в каждом конкретном случае.

Родители группы чаще стали обращаться за помощью. В группе проводились беседы, консультации о физическом воспитании в семье. Только совместная работа центра и семьи поможет осуществлять правильное физическое воспитание. Задача центра состоит в помощи родителям.

2.1. Формирование двигательного воображения и осмысленной моторики, цели и задачи

Решая различные двигательные проблемы дошкольников и учитывая одну из главных причин, которая затрудняет формирование у детей с проблемами в развитии двигательных умений и навыков - **нарушение общей и мелкой моторики**, - необходимо интенсивно формировать двигательное воображение, как основу творческой и осмысленной моторики. В повседневной жизни ребенка имеют место самые разнообразные формы творческой двигательной активности.

В дошкольном возрасте у ребенка стихийно складывается определенный опыт двигательного творчества. Однако в силу своей стихийности этот опыт не закрепляется в виде устойчивых психомоторных характеристик. Центральное место здесь занимает двигательное воображение и ребенку необходимо помочь овладеть им. Иными словами, тело и телесные движения должны стать для детей дошкольного возраста особым объектом **проектирования, преобразования, познания и оценки**.

Формирование такого отношения к миру движений предлагает развитие творческого воображения, осуществляемое разнообразными средствами специально организованной двигательной-игровой деятельности. Но нужно ли учить ребенка ходить, бегать, прыгать, когда все это он уже умеет делать сам? Все зависит от того, как учить и зачем. Ставя перед собой цель развития основных видов движения, необходимо ориентироваться на то, чтобы сознанию ребенка и педагога приоткрылась "внутренняя картина движения", которая не просто строится в представлении, но и создается силой воображения.

Вот некоторые приемы:

1. Групповая ходьба – изображение поезда, змеи, медленно накатывающейся волны и т.д....

2. Прыжки с принятием игровой роли – лягушка, кошка, кузнечик, мячик...
3. Имитация движений ползающих животных, птиц, рыб...

Помогая детям сохранить и развить природные физические задатки – свободное манипулирование телом за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса – необходимо помнить правила:

- а) помоги, но не навреди
- б) заинтересуй, но не настаивай
- в) каждый ребенок индивидуален

Развивающая двигательно-игровая деятельность, содержание и формы носят ярко выраженный творческий характер. Отсюда и общая цель работы – ***развитие мелкой и крупной моторики, двигательного творчества детей.***

Отсюда вытекают задачи при выполнении поставленной цели:

- развивать свободную двигательную деятельность детей
- соблюдать принципы: последовательность, систематичность и самовыполнение, т.е. без постороннего физического давления, индивидуальный подход к детям с нарушениями психических процессов, моторной, координационной функций
- развивать физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, совершенствовать равновесие, глазомер
- развивать координацию движений, ориентацию в пространстве
- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость

Зная, что поражение отделов нервной системы влечет за собой нарушение элементарных движений, необходимо правильно и грамотно подобрать педагогические средства и методы для коррекции недостатков двигательной сферы детей.

Несмотря на трудности, дети могут овладеть не только объемом простых, но и сложных движений. И здесь помогут подражательные движения, с которых начинается познание ребенком техники движений, спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности. Это самый доступный детям способ восприятия любой двигательной деятельности. Эффективность имитационных движений заключается в том, что дети достигнув результатов, удовлетворяют свой двигательный потенциал, раскрывают свои природные задатки, интересы, способности и через образы осуществляют частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений: ходьбы, бега, прыжков, ползаний и т.д. Все это способствует развитию определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшению кровообращения, координации и осанке, т.е. дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

2.2. Подражательные движения – как основное средство развития двигательной активности и включение их в режим дня

Начиная работать с детьми с проблемами в развитии, я затруднялась в проведении занятий по развитию двигательной деятельности. Сложившаяся система физического воспитания не обеспечивала в должной мере ни развития двигательной активности, ни общего психофизического развития дошкольников. Важным стало то, что в настоящее время созданы условия для разнообразия форм содержания и методов работы с детьми.

В "Положении о дошкольном учреждении" отмечено право воспитателя на педагогическое творчество, на самостоятельный выбор и разработку собственных программ и методик.

В своей работе по физическому воспитанию, я стараюсь отойти от традиционного подхода в планировании, когда все занятие по физическому воспитанию было по команде: "Сделай так, сделай то или иное движение строго по установленным нормам и при отсутствии на занятиях радости, смеха, песен, веселья, шуток – больше было похоже на тренировки, когда дети теряли интерес к занятиям, когда ждали своей очереди пройти по гимнастической скамейке, взобраться на "шведскую" лестницу, бросить мяч в кольцо...

К концу учебного года ребенок должен иметь определенный уровень физической подготовки. Вопрос в том, какой ценой это будет достигнуто и какими средствами?

Наблюдение за выполнением движений показывает, что одни и те же моторные действия с бытовыми предметами и без них осуществляются дошкольниками в несколько раз эффективнее в ситуации игрового занятия, чем при выполнении учебного.

Хорошо известно, что ребенок способен подолгу находиться в одной и той же позе, изображая часового, птицу, сидящую на ветке и т.д., тогда как в иных случаях это ему выполнить трудно.

Попробуйте объяснить ребенку технику ползания с опорой на ноги впереди, а на руки сзади, за спиной, вас ребенок не сразу поймет, а трудность в выполнении данного движения вызовет нежелание его продолжить. Но стоит сказать: "Паучок ползет", показать движение и ребенок преодолеет любое двигательное препятствие, потому что это уже игра. А дальше "паучок" будет ползать с подниманием и опусканием живота (для укрепления мышц), прыгать на двух ногах (укрепление мышц ног), подскакивать с ноги на ногу, кружиться и вертеться, на двух ногах и одной руке ("юла", укрепление мышц рук, спина) а это уже и танцевальное движение. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений.

Прежде чем приступить к выполнению движений я знакомя детей с объектом изображения с помощью наглядного материала. Дети с самого начала должны увидеть целое раньше частей. При этом используются иллюстрации, просмотр видеофильмов, картин, наблюдение в окружающей

среде, а далее обращаю внимание (если это живой объект) на поворот головы, движение туловищем, мимику...

Стараюсь, чтобы все движения имели названия, символизирующие на время их исполнения подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Это позволяет детям лучше запомнить и качественнее выполнить движения. При этом выполнение движений и особенно повторений, должно сопровождаться фразами и выражениями воспитателя, стимулирующими в сознании ребенка поддержание образа объекта подражания. Каждое упражнение выполняется с последующим усложнением.

Образно-подражательные движения развивают у детей творческую двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и пространстве, внимание, фантазию, у детей развиваются определенные мышцы лица, шеи, рук, ног, спины, живота, улучшается кровообращение, развивается координация движений и осанка.

Первое условие успешной работы – обогащение творческого потенциала детей, прежде всего – воображения.

Второе условие – развитие осмысленности. Для этого необходимо выразительное оформление выполнения движений. Результата можно добиться через игровое выполнение движений. Например ходьба. Она может выражать определенное внутреннее состояние и настроение: ребенок изображает уверенную походку, усталую или бодрую и т.д.

Третье условие – создание и закрепление психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности.

Четвертое условие – формирование осознания значимости своих и чужих психических и физических возможностей. Это значит, что нужно учить детей обращать внимание на смысловую, выразительную характеристику движений, на творческий подход к выполнению их в парных и групповых упражнениях, формируя способность, к содействию и сопереживанию.

Пятое условие – достижение оздоровительного эффекта. Это организация оздоровительных мероприятий, создание условий.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направленно не только на укрепление их здоровья, но и на совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе.

Организм ребенка находится в период становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь *комплекс средств* физического воспитания (режим, гигиена, закаливание, активные движения, подвижные игры, спортивные упражнения) должен обеспечить решение главной задачи – воспитание здорового, гармонически развитого ребенка, способного адаптироваться в условия школьного обучения.

Учитывая задержку психоречевого и психомоторного развития детей группы, я стараюсь в системе их воспитания уделять большое значение развитию речи, путем включения в общий режим комплексов специальных физических упражнений для кисти рук, имитационных движений, развивающих воображение и двигательную активность, применяя при этом различные формы двигательной деятельности.

- 1) утренняя гимнастика
- 2) физкультурные занятия
- 3) физкультминутки
- 4) подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- 5) упражнения после дневного сна
- 6) физические упражнения в спортивных уголках

Утро – самый короткий по времени этап педагогического процесса, но самый насыщенный воспитательно-образовательными мероприятиями. Придя рано утром в группу, при подъеме детей после ночного сна стараюсь уделить внимание каждому, выразить радость каждому пришедшему из дома, создать у детей бодрое, жизнерадостное настроение, вызвать желание заняться интересной, полезной двигательной деятельностью.

Большое значение для двигательной активности имеет **утренняя гимнастика**.

Утренняя гимнастика веселая и интересная игра. Движения, по преимуществу, непринужденные, часто носят имитационный характер. Сюда могут быть включены песни, игровые моменты, несложные подвижные игры, танцевальные шаги.

Необходимо дать детям понять важность гимнастики в будущей жизни, работе. На это ориентируют слова, которые дети произносят в конце занятия: "Каждый день зарядку делай. Будешь сильным, будешь смелым".

Полезность от совершаемых детьми движений выше, если они выполняют их охотно и радостно. Очень часто гимнастика проводится с музыкальным сопровождением и со стихами. При эмоционально окрашенных упражнениях и играх проявляется более высокая работоспособность, активность, стремление к дальнейшему овладению двигательными действиями.

Быстрая утомляемость, которая происходит вследствие истощения нервных клеток, особенно свойственна нашим детям. Моя задача в этот момент состоит в том, чтобы предупредить возникающее утомление.

Исследования показали, что первые признаки утомления у детей старшего и подготовительного возраста проявляются на 10-12 мин; а у детей с ЗПР, УО еще раньше.

Эффективным средством предупреждения утомления являются проводимые на занятиях **физкультурные минутки**.

Проводится она в течении 1,5-2 минут, в паузах на занятиях по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. При проведении физкультурных минуток необходимо придерживаться основным требованиям:

- 1) упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
- 2) упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.
- 3) упражнения должны включать движения воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.
- 4) Комплекс физминутки обычно состоит из 2-3 упражнений:
 - для рук и плечевого пояса – вытягивание позвоночника расширение грудной клетки.
 - для туловища – наклоны, повороты.
 - Для ног – приседание, подскоки.

Учитывая влияние положительных эмоций на регуляцию деятельности всех внутренних органов, повышению тонуса коры головного мозга, а также образность мышления дошкольников, в комплексы физминуток я широко ввожу имитационные, подражательные упражнения в сопровождении стихов.

Если упражнения даны в виде образов или заданий и связаны с содержанием занятия, то переход от занятий к физминутке и наоборот совершается легко.

Например:

- на занятиях по формированию элементарных математических представлений

"Сколько елочек зеленых
столько выполним наклонов"

- на занятиях по ознакомлению с окружающим (к примеру тема: "Дикие животные")

- Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили

Вот так, вот так

головой своей крутили

- Медвежата мед искали

Дружно дерево качали

Вот так, вот так

Дружно дерево качали

- Вперевалочку ходили

И из речки воду пили

Вот так, вот так

И из речки воду пили

- А потом они плясали

Выше лапы поднимали

вот так, вот так,

Выше лапы поднимали

(круговые движения головой
поочередно в разные стороны)

(наклоны в стороны, руки впереди)

(ходьба по "медвежьим" наклоны
вперед)

(подскоки на месте)

При подборе упражнений необходимо помнить об объеме и характере двигательной деятельности на занятиях. На некоторых занятиях по ИЗО дети бывают настолько увлечены, что отрывать их нецелесообразно. В таком случае достаточно дать 1-2 упражнения сидя, на выпрямление корпуса.

Почти отсутствуют движения на занятиях по развитию речи. В данном случае требуется введение интенсивных движений с большей амплитудой, а также энергичных движений кистей.

Если упражнения не связаны с содержанием занятия, то переключение с одной деятельности на другую происходит трудно. Следовательно по возможности движения надо подбирать к содержанию занятий.

Необходимо выделить развитие мелкой моторики рук ребенка. В научной литературе (А.Толбанова "Пальцы помогают говорить";⁵ Марковская "Развитие тонкой моторики рук у детей с ЗПР"⁶) существует точка зрения, что управляемое развитие движений пальцев рук ребенка оказывает положительное влияние на развитие его речи.

Движения стимулируют созревание центральной нервной системы в частности созревание двигательного анализатора.

Для развития движений руки используются традиционные формы на учебных занятиях.

Например:

на математике – упражнения по обведению контуров геометрических фигур, штриховки контурных рисунков и др.

на занятиях по ИЗО – рисование простым карандашом геометрических линий, рисование вертикальных линий, рисование предметов с помощью прямых линий (сосенок, елочек), рисование орнамента и т.д., а также пальчиковая гимнастика

Все эти занятия, в конечном счете, направлены не только на развитие руки ребенка, но и на формирование у него: внимания, наблюдательности, уточнение знаний об окружающем. Тренировке тонких движений пальцев рук можно уделить 1-2 минуты на утренней гимнастике; 2-3 минуты на фронтальных занятиях.

Упражнение надо давать малыми порциями, но делать их с оптимальной нагрузкой. "Упражняются не руки, а мозг.". Отсюда важность правильной организации физического воспитания с учетом взаимодействия двигательной сферы со всеми психическими процессами и эмоциональными особенностями аномальных детей.

Физкультурные занятия – основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям.

Существуют разные типы занятий:

⁵ А.Толбанова "Пальцы помогают говорить"

⁶ Марковская "Развитие тонкой моторики рук у детей с ЗПР"

- 1) занятие **традиционного типа**, которое может носить обучающий, смешанный и вариативный характер.
 - Занятия **обучающего** характера направлено на ознакомление с новым программным материалом;
 - Занятия **смешанного** характера способствует разучиванию новых движений и совершенствованию основных ранее;
 - Занятия **вариативного** характера, основанного на хорошо знакомом материале, но с включением усложнений движений.
- 2) Занятие **тренировочного** типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.
- 3) **Игровые занятия** построены на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет
- 4) **Сюжетно-игровое занятие** – содержит игровую ситуацию и состоит из разнообразных подражательных движений.
- 5) Занятия с использованием тренажеров и спортивных комплексов.
- 6) Контрольно-проверочные занятия.

Остановимся на занятиях с игровыми, сюжетными содержаниями, более приемлемыми детям моей группы.

Игровые занятия отличаются тем, что для решения задач подбираются подвижные игры с соответствующими движениями. Занятия этого типа включают знакомые движения, в них ставится задача закрепить двигательные навыки, развивать физические качества в меняющихся ситуациях.

Сюжетные занятия (двигательный рассказ) повышают интерес детей к движениям. Сюжетные занятия по физической культуре также состоят из трех частей:

Подготовительной,
Основной,
Заключительной

Подготовительная часть повышает эмоциональное состояние детей, активизирует их внимание, готовит организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. Но на некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основанная на игре, переносится и на начало основной части.

В основной части занятия у детей формируются и закрепляются навыки выполнения движений, развиваются физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию.

Речь воспитателя во время занятий должна быть спокойной и выразительной. Обращение к ребенку с названием его имени, своевременная помощь, подбадривание активизируют, увлекают детей, усиливают его стремление к самостоятельному выполнению движения.

Прогулка – наиболее благоприятный период в режиме дня максимального удовлетворения потребности ребенка в движении и его оздоровления.

В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером.

Прогулка – благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности.

При проведении прогулки учитываю, какие занятия предшествовали: если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку начинаю с наблюдения, но если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начинать с подвижных, спортивных игр. На прогулке обязательно намечаю движения для индивидуальной работы, закрепляю упражнения.

Важно для прогулки планировать не только различные подвижные игры, но и спортивные – футбол, баскетбол, хоккей, катание на самокатах, на санках...

Гимнастика после дневного сна

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Организм ребенка требует постепенного "пробуждения" и подготовки к активной деятельности. Корректирующая гимнастика начинается с разминки в постели и самомассажа, комплекса упражнений. Можно использовать мелодичную музыку, которая вызывает приятные положительные эмоции).

Лежа в постели поверх одеяла, дети в течении 3-4 минут выполняют 4-5 упражнений (потягивание, повороты головы вправо-влево, подтягивание к себе ног, обхватив колени руками, движения ногами, как при езде на велосипеде, "паучок". После этих упражнений дети встают с постели, быстро выполняют несколько движений в разном темпе, затем выбегают из спальни в групповую комнату, хорошо проветренную (17° – 19° С). В группе дети выполняют произвольные движения.

Целесообразно под музыкальное сопровождение провести различные построения (по диагонали, "змейкой", зигзагом и т.д.) подвижные игры с элементами танцевальных шагов и импровизацией подражательных движений.

Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья

Физкультурный досуг продолжительностью 30-45 минут организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, разнообразные движения. Досуг может иметь тематическую направленность, например "Спортландия", "Доктор Айболит". Иногда полезно его провести, объединив детей разного возраста.

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного возрастов, проводятся не менее 3 раз в год. Они посвящаются различным сезонам, или могут носить тематический характер.

Один раз в квартал планируются дни здоровья. Лучшее место для их проведения – поляна, лес, где организуются игры, развлечения, соревнования в беге, метании, прыжках. В программу включается и пеший туризм, экскурсии в парк. Во все периоды года дни здоровья сопровождаются эстафетами, подвижными и спортивными играми (футбол, бадминтон, баскетбол).

В дни организации физкультурного досуга, праздника "Дня здоровья", физкультурные занятия в режиме дня не планируются.

Развитие движений детей в природных условиях

Характерной особенностью работы по развитию движений детей в летнее время является возможность его проведения не только на территории центра, но и в природных условиях – в лесу, на поляне, лугу. Естественные природные условия, предоставляют нам большую возможность проводить разнообразные физические движения и подвижные игры, способствуют укреплению, закаливанию организма ребенка, выработке у ребят прочных двигательных навыков. Выполняют в природе те же движения, которые разучивались на участке, однако новизна обстановки повышает интерес к движениям, каждый ребенок стремится достичь хорошего результата. В работе по развитию движений в природных условиях ценно то, что природа дает возможность выполнять одни и те же движения в различных вариантах и самыми разнообразными способами.

Например: при проведении экскурсии в лес (Красный бор), я провела физкультурное занятие, подобрав следующий материал: ходьба змейкой между деревьями за воспитателем (имитация движений ползающих животных); общеразвивающие упражнения с шишками; основные виды движения: метание вдаль шишек правой и левой рукой (игра "Меткий стрелок"⁷), ходьба по стволу поваленного дерева и подлезание под ним, подпрыгивание на двух ногах, стараясь достать руками до склоненной ветки дерева; подвижная игра "У медведя во бору"; спокойная игра "Эхо".

Разнообразие окружающей местности позволяет нам включать в занятия разные варианты упражнений в основных движениях. В одном месте есть очень низкие пеньки срезанных деревьев, а в другом месте – пеньки повыше. В первом случае мы используем пеньки для прыжков с продвижением вперед (детям предлагаем попрыгать вокруг пеньков), во втором – для спрыгивания с них. Такие занятия поднимают у ребят интерес к выполнению физических упражнений, в результате чего улучшается качество выполняемых движений.

⁷ Л.В.Шапкина "Подвижные игры для детей с нарушением развития" СПб, 2002 г.

Для более эффективного проведения физкультурных мероприятий важно найти вспомогательные средства, которые позволят создавать и корректировать настроение и поведение ребенка, его отношения к движениям.

Лучшими помощниками являются:

- Музыкальное сопровождение
- Элементы ритмики
- Стихи
- загадки

2.3. Классификация подражательных движений

КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДРАЖАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ПО ЗАДАЧАМ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИЙ У РЕБЕНКА

<i>Задачи</i>	<i>№</i>	<i>Образ и вид движения</i>	<i>Исходное положение</i>	<i>Начальный этап обучения</i>	<i>1-й этап усложнения</i>	<i>2-й этап усложнения</i>	<i>Творческое исполнение движения</i>
Укрепление мышц ног и спины.	1.	Мышка: ходьба на носках семенящим шагом	Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук, перед грудью соединить пальцами вниз	Знакомство с поведками и характерными чертами мышки через движение рук с поворотами головы и всего туловища	Ходьба на носках с имитационными движениями рук, в чередовании с обычной ходьбой	Ходьба на носках семенящим шагом, с высоким подниманием от пола пяток и имитационными движениями рук и головы подражая мышке и изменяя темп движения в разных направлениях	Самостоятельно и точно выполнять технику ходьбы на носках семенящим шагом с изменением темпа и направления. Творчески передавать характер и поведки мышки мимикой и движением туловища
Развитие мелкой мускулатуры: мышцы лица, пальцев ног	2.	Утенок: ходьба в приседе	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены	Знакомство с образом, попытка имитационного движения в приседе и передачи характера утенка	Ходьба в приседе с согнутыми в локтях руками и широко расставленными пальцами. Пытаться	Попытка ходить в приседе с выпрямленной спиной, переваливаясь из стороны в сторону (как утка)	Творческая передача образа через точные имитационные движения и технику выполнения ходьбы в приседе

				через звукоподражание	ходить в приседе с выпрямленной спиной		с выпрямленной спиной
	3.	Белка: прыжки в приседе с продвижением вперед	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз	Знакомство с образом белки и попытка имитационного движения по показу	Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперед, не разъединя ладоней	Попытка выполнения прыжка, но с выпрямленной спиной и продвижением вперед с изменением темпа	Творческая передача образа белки через имитационные движения и технику выполнения прыжка в приседе с выпрямленной спиной
	4.	Птица: бег на носках плавный и легкий	Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями	Знакомство с образом птицы и попытка имитационного движения с передачей характера образа	Из исходного положения пытаться выполнять плавные движения руками: сначала опустить локти, а ладони, наоборот, поднять вверх	Движения с легким плавным бегом на носках. Пытаться при движении рук проводить в движение пальцы	Творческая передача образа птицы. При движении рук приводить в движении плечи
Укрепление мышц рук, спины, ног, шеи. Развитие координации движения	5.	Цыпленок: ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны	Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны	Знакомство с образом цыпленка, попытка имитационного движения	Ритмическая ходьба со взмахом рук в стороны	Чередование ходьбы на пятках с обычной ритмической ходьбой и движением рук в стороны	Уверенная ходьба на пятках с четкой координацией рук и передачей характера образа цыпленка

Развитие мелкой мускулатуры: мышц пальцев рук, мимика лица	6.	Петушок: ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны	Стоять с опущенными руками	Знакомство с образом попытка имитационного движения: одновременно поднимать одну ногу, согнутую в колене, а руки в стороны. Попытка ходить с высоко поднятыми и оттянутым носком вниз. Попытка удерживать равновесие, стоя на одной ноге, с поднятыми вверх руками (крыльями)	Попытка поднимать в стороны руки, согнутые в локтях и с опущенными вниз ладонями; на уровне плеч ровно выпрямить руки в стороны, а опускать вниз сначала локти, потом ладони. Удерживать статическое равновесие, стоя на одной ноге с поднятыми руками. У поднятой ноги оттянуть носок вниз	Попытка соединить технику движения ног и рук. Твердо стоять в позе, удерживая равновесие. Попытка ходить как петух, высоко поднимая колени, а опорную ногу ставить со ступни на носок, как бы подпрыгивая	Творческая передача образа петуха в статическом положении и ходьбе с движением головы, поворотами туловища, разным положением рук и мимикой
	7.	Аист: ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед	Стоять с опущенными руками	То же (как и в предыдущем), но при поднимании колена пытаться выпрямлять ногу вперед и оттягивать носок	То же (как и в предыдущем), но не забывать выпрямлять ногу вперед и оттягивать носок	Попытка соединить технику движения ног и рук. Твердо стоять в позе, удерживая равновесие. Попытка ходить	Творческая передача образа аиста в статическом положении и ходьбе с движением головы, поворотами

						как аист, высоко поднимая колени, а опорную ногу ставить со ступни ног, носок как бы подпрыгивая	туловища, разным положением рук и мимикой лица
8.	Лиса: ходьба мягкая, плавная с носки на всю ступню	Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз	Знакомство с образом лисы и попытка имитационного движения	Из исходного положения пытаться ходить мягко, ступая с носка на всю ступню, при этом разноименную руку, плавно направлять вперед перед грудью и ладонями как бы что-то гладить	Движения с плавным разворотом туловища и головы (хитрая улыбка на лице)	Творческая передача образа лисы через имитационные движения и технику их выполнения. Выполнять различные танцевально-спортивные плавные движения	
9.	Собачка: бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны	Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх; тело как бы "готово" к любым	Знакомство с образом собаки через принятие исходного положения и звукоподражание, с поворотом головы в разные стороны начать	Бег с остановками, поворотами в стороны головы и туловища; кружение на месте и в движении, сохраняя	Выполнять бег с изменением темпа и направления, имитируя образ собаки. Во время бега выполнять дыхательные	Творческая передача образа собаки через имитационные движения и технику бега. Усложнить бег сильным подъемом пяток	

			движениям и поворотам	входить в образ	положение рук у груди	движения (как собака)	(собачка пляшет) и, опустив руки, касаться ими поднятых пяток во время бега
Развитие гибкости тела подвижности суставов. Прыгучести. Укрепление мышц спины, ног, живота, ягодиц	10.	Котенок: ползание с опорой рук и колен	Стоя на коленях коснуться руками пола	Знакомство с образом. Попытка передать характер и повадки котенка через движения и звукоподражание	Ползание с опорой на руки и колени, с изменением темпа и направления. Эмоциональная передача образа мимикой лица и движением туловища	Ползание с пригибанием спины вниз, а головы вверх и наоборот. Подлезать под шнур, прогибая позвоночник	Выполнять разные имитационные упражнения: "Посмотри, на хвостик справа - слева, сверху-снизу", "Подними правую заднюю лапу" и т.д. Упражнения на поднимание разноименных рук и ног
	11.	Корова: ползание с опорой на руки и стопы	Стоя на ногах наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх	Знакомство с образом и попытка имитационного движения с передачей характера образа через звукоподражание	Ползание с изменением темпа, направления, поворотом головы в разные стороны, вверх-вниз, с кружением	В данной позе поднимать то одну, то другую руку и ногу	Творческая передача образа мимикой лица, движением туловища, звукоподражанием
	12.	Лягушка: ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы	Ноги расставить на ширине плеч, присесть и соединенные ладони поставить вместе между ног	Знакомство с образом лягушки и попыткой имитационного движения с передачей	Из исходного положения продвинуть соединенные руки, вперед, затем прыжком	Движения, но с разной длиной, прыжка, т.е. руки продвигаются вперед на	Творческая передача образа через точные имитационные движения и технику

				характера образа мимикой лица и движением всего туловища	ноги переставить к рукам, но сохранить пространство между ними	короткое или более дальнее расстояние (вперед от ног)	выполнения
13.	Паучок: ползание с опорой на ноги, впереди, а рук сзади за спиной	Сесть, отвести руки назад за спину и поставить ладони на пол за спиной. Упираясь на стопы ног и рук сзади, приподнять ягодицы и все туловище вверх	Знакомство с образом паучка и попытка имитационного движения с передачей характера образа мимикой лица и движением всего туловища	Из исходного положения ползти, сохраняя "висячее" положение туловища. Изменять темп движения и направления. Выполнять кружения вокруг себя	Подпрыгивания двумя ногами, подскоки с ноги на ногу, с выпрямлением их (вверх). Поднимание вверх, одноименных рук и ног, сохраняя равновесие	Вращаться вокруг себя на одной одноименной руке и ноге. Творческая передача образа через имитационные движения	
14.	Крокодил: ползание с опорой рук	Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо; носки ног вытянуть	Знакомство с образом крокодила и попытка его имитационных движений	Ползать только с опорой рук, поочередно продвигая их вперед, при этом ноги остаются соединенными и прямыми	Ползать с опорой на руки и касанием пола только соединенными вытянутыми носками ног, все остальные части тела находятся в приподнятом положении	Творческая передача образа крокодила и техники ползания с опорой на руки	
15.	Разведчик: ползание с	Лежать на животе с опорой на локти	Знакомство с образом	Ползать с поочередным	Ползать попластунски и	Творческая передача образа	

	опорой на руки и ноги и на все туловище. Ползание по-пластунски	и ладони, ноги выпрямить свободно с развернутыми носками; голову наклонить к ладоням	разведчика и попытка имитационного движения, с передачей характера образа ("притаившегося разведчика"), поэтому сначала движения выполняются медленно и плавно	продвижением вперед разноименных рук и ног. Туловище при ползании не приподнимается от пола, а стопы остаются развернутыми в стороны	координировать движением разноименных рук и ног. При ползании руки и ноги касаются пола, даже голова не приподнимается высоко	разведчика с точной техникой ползания по-пластунски. Умение изменять темп и направление ползания по звуковому сигналу
16.	Машина: ползание на ягодицах	Сидя на ягодицах, ноги свободно выпрямить, руки – перед грудью	При первоначальном знакомстве взять в руки руль или кольцо и, имитируя движения рулем, пытаться передвигаться на ягодицах	<i>Эти и последующие движения выполняются в один этап</i>		
17.	Рыбки: перекаты	Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе	Знакомство с образом рыбки. Попытка перекатываться, сохраняя прямое положение туловища (как рыба)	Из исходного положения пытаться медленно перекатываться на бок – живот – другой бок – спину, при этом сохранять прямое, сомкнутое положение ног, и прямых, соединенных, в замке рук за головой. При перекате вправо – влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола.		
18.	Колобок:	Лежать на спине,	Знакомство с	Из исходного положения пытаться выполнять перекаты		

		перекаты	плотно поджать ноги, согнутые, в коленях: руки, согнутые в локтях, плотно прижать к груди со сжатыми кулаками; голову прижать к груди – "сгруппироваться"	образом колобка. Попытка имитационного движения перекатом, как колобок	вправо-влево, сохраняя "группировку" до конца перекаты. Попробовать перекатываться в заданном направлении на скорость.		
Развитие осанки, координации движений. Укрепление мышц спины, ног, груди, плечевого пояса	19.	Спортсмен: ходьба спортивная	Стоять, поставив на носок одну ногу и чуть приподняв вперед к себе разноименную руку, а другую чуть назад	Передвигаться вперед спортивной ходьбой	Из исходного положения приподнять одновременно ногу согнутую в колене, вверх, а руку вперед до уровня пояса. Возвращая в исходное положение ногу и руку, приподнимать другие (разноименные) ногу и руку.		
	20.	Веровочка: бег скретным шагом	Стоять с слегка приподнятыми руками	Знакомство с тем, как вьется веревка. Попытаться изобразить скрест-переплет ногами	Из исходного положения выполнять бег, переплетая ступни ног, друг за друга, помогая движением рук. Стоя боком по направлению движения пытаться бегать скрестным шагом.		
	21.	Тигр и лев: бег широким прыжковым шагом	Стоять как перед стартовым забегом; ладони опущены вниз	Знакомство с образами тигра и льва. Попытка имитационного движения с передачей образа	Выполнять резкие и сильные (поочередные) движения руками вперед. Бег широким прыжковым	Координировать движение разноименных рук и ног, выполняя бег широким прыжковым шагом	Творческая передача образа через имитационные движения и технику бега широким шагом с движением рук

					шагом с движением рук		вперед
Укрепление мышц ног, спины, шеи, рук, координации	22.	Обезьянка: бег с подскоками с ноги на ногу	Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч	Знакомство с образом обезьянки и попытка имитационного движения с передачей образа	Выполнять подскоки с ноги на ногу, имитируя движения обезьянки	Попытка координировать движение ног при подскоках и при этом еще наклонять в стороны голову	Творческая передача образа обезьянки через имитационные движения, мимику
Развитие мелкой мускулатуры: стопы, пальцев рук, мышц лица	23.	Медведь: ходьба на внешней стороне стопы	Стоять с слегка расставленными ногами с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди	Знакомство с образом медведя и попытка имитационного движения с передачей характера образа через мимику и движения всем туловищем	Из исходного положения выполнять наклоны туловища из стороны в сторону, при этом, одну ноги приподнимать от пола. Сохраняя наклонное положение туловища в стороны, пытаться передвигаться вперед на внешней стороне стопы	Пытаться приподнять ногу от пола, чуть сгибать в коленном суставе, сохраняя положение носка в сжатом состоянии; согнутые руки у груди ладонями вовнутрь	Творческая передача образа через точные имитационные движения и технику выполнения. Выполнять различные повороты, прыжки, танцевальные упражнения, приседания, кувырки
	24.	Лошадка: бег и ходьба с высоким	Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони	Знакомство с образом лошадки через	Ходьба и бег с высоким подниманием	Сохраняя положение рук, чередовать	Творческая передача образа лошадки с точной

		подниманием колен. Прямой и боковой галоп	опустить вниз	звукоподражание и попыткой имитационного движения	колен и сохранением положения рук	ходьба и бег прямым и боковым галопом, изображая лошадку	техникой выполнения движений
25.	Заяц: прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Стоять с руками согнутыми в локтях, а ладони соединять перед грудью и опустить вниз	Знакомство с образом зайца и попыткой имитационного движения с передачей образа мимикой лица и движением туловища	Прыжки на двух ногах с передвижением, вперед, с сохранением положения рук перед грудью и выпрямленной спиной	Движения с выполнением поворотов прыжков в стороны, вперед – назад, кругом на 180°, - с разной длиной и высотой прыжка	Творческая передача образа зайца через точные имитационные движения	
26.	Волк: бег широким шагом	Стоять как перед беговым стартом, только ладони опущены вниз	Знакомство с образом волка и попытка имитационного движения с передачей образа	Выполнять бег из высокой стартовой стойки, бежать широким шагом на скорость	Выполнять бег, ставя цель: до чего-то добежать, кого-то догнать, перегнать	Творческая передача образа волка через имитационные движения и технику бега широким шагом на скорость	

Знакомство с подражательными движениями начинается с раннего возраста в упрощенной форме с постепенным усложнением техники выполнения эмоциональной передачи характера данного образа (мимикой, движением всего туловища, темпом, характером передвижения и т.д.)

Приемы подачи детям подражательных движений могут быть разными, это зависит от сложности движения и образа.

Например, можно сначала развивать образ, а потом показать (картинку, игрушку) или показать подражательное движение и попросить детей угадать – образ, а показ осуществлять с объяснением движения разных частей туловища ("лягушка" передние лапки (руки) ставит рядышком между ног, а задние лапки (ноги) расставляет широко. У "лягушки" передние лапки (руки) как бы убегают вперед, а задние (ноги) прыжком догоняют их).

Заключение

Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре. Знание возрастных особенностей развития ребенка, его психомоторного состояния, помогает подобрать физические движения, которые способствуют формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма, позволяет детям накопить силы, развить такие физические качества, как быстроту, ловкость, гибкость, что обеспечивает в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

Обследуя детей в конце учебного года, показатели выполнения движений, умения и навыки улучшились, большая часть (65% от общего количества детей группы), стремясь к достижению результатов своей двигательной деятельности, дети научились не просто манипулировать с предметами, но начали находить нужный способ решения поставленных двигательных задач. Стали более раскованными, эмоциональными.

У детей сформировалась координация движений, развилась мелкая моторика, мимика. Движения стали намного эстетичнее и совершеннее.

Хорошо понимая значение двигательной деятельности, для укрепления здоровья ребенка, его психомоторного состояния в центре созданы все условия для развития движений детей, физкультурный и музыкальный залы, спортивная площадка на участке, спортивные уголки в группах, разнообразное оборудование. Спортивный инвентарь позволяет интересно и с достаточной для ребят нагрузкой использовать все формы развития движений.

Список используемой литературы

1. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления"
2. В.Т.Кудрявцев "Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития (Д/в 1997-1999 г.г.) – статьи из журналов
3. А.В.Запорожец "Развитие произвольных движений" (Д/в за 1986 г.) – статьи из журналов
4. К.К.Утробина "Занимательная физкультура в детском саду" (для детей 5-7 лет), - Изд.-во ГНОМ и Д, Москва, 2004 г.
5. Л.В.Шапкова "Подвижные игры для детей с нарушением развития" – СПб., 2002 г.
6. А.С.Галанов "Психическое и физическое развитие ребенка". пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – 2001 г.
7. Г.Лескова "Влияние физминутки на физическое состояние и умственную работоспособность детей".
8. Е.Н.Вавилова "Формирование интереса к двигательной деятельности" – Москва "Просвещение", 1983 г.
9. А.Толбанова "пальцы помогают говорить" – Москва "Просвещение", 1992 г.
- 10.Марковская "Развитие тонкой моторики рук у детей с ЗПР" – Москва "Просвещение", 1990 г.
- 11.М.С.Рузина "Страна пальчиковых игр. Развивающие игры для детей и взрослых" Изд.дом "Кристалл" СПб., 2000 г.
- 12.М.М.Кольцова, М.С.Рузина "Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг". СПб.: М и М, 1998 г.