Статья по физической культуре

на тему:

**«Использование координационных лестниц в комплексной работе**

**с детьми с нарушениями развития речи»**

инструктора по физической культуре первой квалификационной категории

Зибировой Марии Владимировны

В ряду задач, стоящих перед дошкольным образовательным учреждением, важное место занимает подготовка детей к школе. Физическое и речевое развитие – две основные линии подготовки ребёнка к школе. По мнению учёных, они оказываются тесно связанными и при совершенствовании дополняют и усиливают друг друга.

Для детей с речевой патологией характерно нарушение общей и мелкой моторики, координации движений. Дыхание у таких детей поверхностное, ключичное. Одни дети гиперактивные, другие пассивные, вялые, что обусловлено слабостью нервной системы, парезом мышц, иннервирующих дыхание, органы артикуляции, мимику, общую и мелкую моторику.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых, таких как И. П. Павлов, А. А. Леонтьев, А. Р. Лурия. Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений.

Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д.

Для успешной коррекции речевых нарушений недостаточно усилий логопеда, здесь необходимо сочетание элементов речевой подготовки с развитием двигательных способностей детей. В этом ему помогают воспитатели, музыкальный руководитель и инструктор по физической культуре.

В нашем детском саду мы используем специальные упражнения и общепринятые способы физического воспитания. В эти занятия входят разные виды упражнений: физкультминутки, логоритмические и игровые упражнения, элементы импровизации, пальчиковая гимнастика, упражнения на различение звуков, темпа, ритма музыки (движение под музыку, танцы, марш), подвижные игры, которые согласованы с определенными темами по звукопроизношению и обучению грамоте.

Но хочется остановить свое внимание на координации.

**КООРДИНАЦИЯ** – это способность ребенка рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Для характеристики координационных возможностей ребёнка при выполнении какой-либо деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость».

**ЛОВКОСТЬ**- это сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Известно, что при всех видах нарушений развития страдает, прежде всего, координационная сфера. В структуре речевого дефекта двигательные нарушения чаще всего выступают как часть ведущего дефекта, но даже не грубая дисфункция двигательной сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий.

Занятия по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях проводятся без учета особенностей формирования и развития координационных способностей данной категории детей.

На занятиях по физической культуре с детьми логопедический групп, для развития координации, я использую координационные лестницы.

**Координационная** **лестница** — это своего рода удобный и компактный тренажер для выполнения упражнений на координацию, развитие ловкости, маневренности и выносливости.

Она является снаряжением, нацеленным на активные спортивные упражнения. Упражнения на координационной лестнице заставляют нервную систему ребенка посылать дополнительную информацию в его мышцы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше клеток. Это помогает детям быть быстрее, расторопнее, и подвижнее.

Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног, а именно стопы и реакции мышц голеностопа. Она предполагает постоянное наращивание различных спортивных возможностей.

Координационная лестница для детей является ценным тренажером для физического воспитания подрастающего поколения. Занятия на лесенке для координации у ребенка:

* улучшают координационные способности и общее функциональное состояние организма;
* развивают скорость, силу и прыгучесть, вестибулярный аппарат, ориентирование в пространстве;
* формируют правильную осанку;
* помогают ребенку осознать природу ходьбы, прыжков и бега;
* дают навыки преодоления препятствий и способов сохранения равновесия;
* формируют привычку вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом;
* укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательного аппарата;

**Советы по работе с лестницей для детей дошкольного возраста.**

Упражнения с координационной лестницей для детей проводят в игровой форме. Лучше заранее придумать цельную историю-сказку, по мотивам которой пройдет занятие. Движения подбираются несложные и максимально естественные. На первых занятиях дети учатся безошибочно выполнять задание. Продолжительность каждого упражнения не должна быть слишком долгой. При необходимости лучше чередовать друг с другом длинные комплексы. После освоения комплекса, упражнения выполняются на скорость. Особое внимание стоит уделить дистанции между детьми. Дать необходимое время каждому ребенку для выполнения упражнения. Тренеру и воспитателю необходимо внимательно относиться к инициативе детей, поощрять их желание двигаться.

Изучив литературу по развитию быстроты и координации детей дошкольного возраста, я пришла к выводу, что координационная лестница - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров в детском саду. Инструктор по физической культуре может использовать её как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

 Таким образом, использование упражнений с координационными лестницами позволит сформировать у детей координационно-скоростные способности, интерес к занятиям, подвижным играм, а также к физической культуре в целом, и самое главное, в комплексной работе поможет восстановлению дефектов развития речи у детей.

Итак, резюмируя вышесказанное, можно утверждать, что совершенствование речевых возможностей, а также двигательных и психических функций у детей с нарушениями речевого развития возможно путём использования разнообразных физических упражнений на координационных лестницах, влияющих на весь организм ребёнка. Представляется очевидным, что при использовании средств физической культуры в ДОУ существенно повышается результативность коррекции речевых и двигательных нарушений, встречающихся у детей логопедических групп. Следовательно, существует возможность применения координационных лестниц как средство коррекции речи у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста и педагогам, работающим с такими детьми, следует уделять внимание на координационные тренажеры, поскольку их использование эффективно.

1. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. - М.: // Изд. «Теория и практика физической культуры» //, 2001. - 21 с.
2. Евстафьев, Б. В. Понятийный словарь по теории физической культуры. - Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1985. - 56с.
3. Лях, В. И. Координационные способности школьников. - В. И. Лях. -Минск: Полымя, 1989. -169 с.
4. Кравчук, Т. А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни [Текст].: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Омск, 1996. -23 с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М., 2002. -240 с.
6. Координационные способности: диагностика и развитие. -Лях В.И., 2006 г. - 132с.