**Гимнастика – как средство формирования координационных способностей у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) дошкольного и младшего школьного возраста.**

В статье мы рассмотрим актуальность занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих интеллектуальные нарушения ( с легкой и умеренной умственной отсталостью).

Для начала давайте вспомним, что отличает детей с легкой умственной отсталостью от их сверстников, развивающихся привычным образом.

У всех обнаруживается запаздывание в сроках овладения основными видами движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание), отсутствие гибкости и плавности движений (скованность движений, их неритмичность), замедленность темпа движений, моторная неловкость, недостаточность мышечной силы и др. Многие дети в этом возрасте проявляют крайне низкую или чрезмерно высокую хаотичную двигательную активность. Детей этой категории в младшем и среднем дошкольном возрасте отличает неуверенная, неустойчивая шаркающая, неритмичная походка; большинство детей передвигаются семенящим шагом, с опущенной головой и плечами; мышцы ног, рук, спины в процессе ходьбы напряжены.[1.С.16]

Слабо развитые, замедленные и неточные тонкие дифференцированные движения ладоней и пальцев рук, несогласованность движений обеих рук затрудняют процесс овладения дошкольниками всеми видами деятельности. [1.С.17]

У дошкольников с интеллектуальной недостаточностью воображение, даже способность к «опредмечиванию», без обучения фактически не формируется. Однако в результате коррекционных воздействий дети приобретают определенные способности в этой области, особенно в области воссоздающего воображения.

Необходимо отметить, что у детей с легкой умственной отсталостью на протяжении всего дошкольного возраста ярко проявляется недостаточность зрительно двигательной координации и сенсомоторной интеграции – невысокое качество выполняемых действий и их результатов, что вызывает необходимость постоянной стимулирующей помощи взрослых. [2.С. 25]

Основными задачами в обучении детей с интеллектуальными нарушениями на занятиях физической культуры являются:

- продолжать учить детей основным движениям (ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию), развивать у них способность выполнять движения по подражанию действиям взрослых и по образцу;

- продолжать формировать представления детей о собственном теле, его основных частях и их движениях;

- учить детей понимать просьбы-команды, отражающие основные движения и действия, направления движения (туда, в эту сторону, вперед, назад и т.п.);

- продолжать развивать у детей ориентировку в пространстве по образцу действиям взрослого и словесной инструкции, умение использовать пространство для двигательной активности и ориентироваться в нем;

- продолжать развивать у детей координацию движений обеих рук, кистей и пальцев рук, рук и ног в процессе выполнения различных движений под контролем зрения (по подражанию действиям взрослого и по образцу);

- продолжать формировать у детей ритмичность движений (равномерную повторность и чередование), осуществляемую по подражанию действиям взрослого и по образцу. [1.С. 371]

Так является ли гимнастика средством помощипедагогу в решении поставленных задач в обучении? Для начала разберем понятие гимнастика и рассмотрим ее основные средства и виды.

Гимнастические упражнения традиционно объединяются в следующие группы упражнений, называемые средствами гимнастики:

1.  Строевые   упражнения.

2.  Общеразвивающие  упражнения  (ОРУ).

3.   Прикладные упражнения.

4.   Вольные  упражнения.

5.   Упражнения  художественной гимнастики.

6.   Акробатические   упражнения.

7.   Прыжки.

8.   Упражнения на снарядах.

Подобное группирование средств гимнастики облегчает подбор необходимых упражнений для решения тех или иных задач.

Кратко охарактеризуем основные средства гимнастики:

*1.   Строевые упражнения —* это  несложные двигательные действия служебного характера, используемые для более организованного   проведения   занятий,   рационального  размещения   занимающихся во время упражнений. Самостоятельное значение имеют при приобретении   навыков   ритмичных   согласованных   действий   при ходьбе и беге под счет или музыкальное сопровождение, навыков правильной осанки

*2.   Общеразвивающие упражнения*широко используются во всех видах  гимнастики.  Это координационно несложные двигательные действия -   упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки:  развития   различных   групп   мышц,   совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков.   Существует  множество   упражнений,   выполняемых   без предметов  и   с  различными   предметами   и   отягощениями   (мячи, скакалки,  палки,  гантели),  с использованием гимнастического и тренажерного оборудования (скамейки, стенка, блочные и амортизационные устройства, «станки» и т. п.).

*3. Прикладные упражнения*— средства гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки активного взаимодействия с окружающей средой. Характерной особенностью, выделяющей их среди других типично гимнастических упражнений, является менее строгая регламентация  движений   по форме, допущение индивидуальных решений в действиях для достижения двигательной задачи типа сохранения равновесия,   перенесения  груза, преодоления препятствия и т. п. Эти упражнения выполняются с использованием  специального оборудования:  канатов, шестов,  скамеек,  стенок и  являются  основными при проведении гимнастических игр и эстафет, преодолении полос препятствий.

*4. Вольные упражнения*. Благодаря четко выраженной стилизации движений, тщательной отработке техники, выполнению их под музыку решаются задачи эстетического воспитания. Варьирование сочетаний элементов, их комбинирование, создание учебных и спортивных композиций развивают творческие способности занимающихся.

*5. Упражнения художественной гимнастики*близки по задачам к вольным упражнениям, но содержат специфические элементы, выполняемые без предметов (волны, равновесия, повороты, прыжки и т. п.) и с предметами (обруч, мяч, булавы, скакалка, лента и др.). В средства художественной гимнастики включаются также танцевальные элементы и их сочетания. Разнообразные движения объединяются в учебные и спортивные композиции. Выполнение отдельных упражнений и комбинаций с музыкальным сопровождением является эффективным средством развития пластичности движений, их выразительности, воспитания   эстетических  качеств.

*6. Акробатические упражнения*очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости.

*7.  Прыжки*развивают скоростно-силовые качества, точность движений, ловкость,   волевые качества. Прыжки в занятиях применяются как средство физической подготовки, формирования  прикладных  умений   и   навыков    (напрыгивания,    спрыгивания,   перепрыгивания препятствий).

*8.  Упражнения на снарядах*очень многообразны по форме,   по степени сложности, по характеру воздействия на организм. Как правило, они оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, и, следовательно, занятия на снарядах приводят к существенному развитию мускулатуры, особенно рук, плечевого пояса, так как многие элементы выполняются в упоре и висе на руках.

Таблица 1     Виды гимнастики

Таким образом, наличие теоретически и методически обоснованных по содержанию, направленности многих видов гимнастики предоставляет практически неограниченные возможности применять их для решения самых различных задач, типичных для физического воспитания в целом. Универсальность гимнастики, обусловленная ее методическими особенностями, многообразием средств и видов, позволяет использовать ее в работе с любым контингентом.[ 4.С. 10-13]

В своей работе, на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста, имеющих интеллектуальные нарушения, я использую следующие средства гимнастики:

- строевые упражнения

- общеразвивающие упражнения;

- прикладные упражнения;

- упражнения художественной гимнастики;

- полуакробатические упражнения;

- игровые задания и упражнения.

Также хочется выделить из этой группы упражнения художественной гимнастики, которые кроме применения на уроках физической культуры, я широко использую как средство физического воспитания на занятиях по «двигательному развитию».

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются: упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч, лента, булавы); упражнения без предмета; акробатические упражнения; ритмика; элементы танца. [3.С. 93]

Упражнения с предметами – ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты, смелости и настойчивости. Броски, ловля, перекаты, вращения и другие упражнения с предметами, связанные с умением распределять движения в пространстве и во времени и сочетать их с движениями тела, требуют разносторонней координации и тонких мышечных ощущений. При их выполнении создаются благоприятные условия для функционального совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей занимающихся. [3.С. 94-95]

Упражнения с мячом позволяют развивать точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения со скакалкой способствуют развитию таких важных физических качеств, как ловкость, выносливость, прыгучесть и быстрота. Упражнения с обручем – это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений. Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки. Упражнения с лентой помогают развивать мелкую моторику и подвижность в суставах рук, а также умение слитно распределять движения ленты в пространстве, в определенном темпе, с заданной скоростью. [3.С. 95-98]

Таким образом, исходя из выше изложенных материалов, можно сделать следующий вывод: гимнастика - является многообразным средством для физического развития и воспитания детей, в том числе учащихся с ОВЗ, несущим в себе разнообразные виды, способствующие их всестороннему развитию и воспитанию и которое может широко использоваться педагогами как в процессе урочной деятельности, так и во внеурочной работе, поскольку оно является универсальным.

Список литературы:

1. Баряева Л.Б., Гаврилушкина О.П., Зарин А., Соколова Н.Д. Диагностика- развитие- коррекция: Программа для школьного образования детей с интеллектуальной недостаточностью. – СПБ, 2012.

2. Егорова В.Н., Турецкая С.А., Шарапова А.Д., Лещенко И.В. и др. Экологическая тропинка: увидеть, услышать, узнать, понять…Часть адаптированной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений: Учебно-методическое пособие. – СПБ, 2016.

3. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся пед. Уч-щ. – М.: Просвещение, 1989.

4. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. – М.: «Физкультура и спорт», 1987.