

**Методические рекомендации
по развитию психомоторной сферы
у детей младшего школьного возраста с речевыми нарушениями
средствами физического воспитания**

Автор:
Захарова Светлана Михайловна,
учитель физической культуры,
учитель-логопед
МБОУ «Галинская СОШ»

2022 г.

Введение

В последние годы в общеобразовательной организации наблюдается увеличение числа детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – с ОВЗ), из которых по заключению психолого-медико-педагогической комиссии до 40% составляют дети с нарушениями речи. К особенностям речевой деятельности данной категории детей относятся:

- дефектное произношение звуков;
- низкая речевая активность;
- сужение лексического запаса;
- трудности формирования и формулирования собственных мыслей;
- недостаточное развитие связанной речи.

Диагностика сформированности высших психических функций у детей с нарушениями речи показывает:

- неустойчивое внимание;
- низкий уровень сосредоточения и включения в занятия;
- низкий уровень слуховой памяти;
- низкий уровень способности к классификации, сравнению и упорядочиванию.

При этом наблюдается:

- преобладающий тип мышления – наглядный;
- низкий уровень самоконтроля.

Психомоторное развитие в целом объединяет двигательную, познавательную и эмоциональную сферы и характеризуется:

- повышенной возбудимостью или заторможенностью двигательной сферы;
- недостаточным умением управлять своими движениями;
- снижением или повышением мышечного тонуса;
- нарушением равновесия;
- нарушениями дифференциации мышечных усилий;
- общей моторной недостаточностью;
- недостатком развития мелкой моторики рук.

Если исследовать уровень развития психомоторных функций у детей с нарушениями речи, то следует рассматривать совокупность процессов: развитие общей моторики, тонкой моторики рук, зрительно-моторной координации, восприятия, психических функций, речи.

Л.С. Выготским, Е.А. Аркиным, М.М. Кольцовой, Н.И. Озерецким, Е. Оирге и другими доказана взаимосвязь речевой функции и психомоторного развития, прямая зависимость развития речи от двигательной активности ребенка, прежде всего, в формировании координации движений, особенно мелкой моторики [1, 117].

Одним из факторов, стимулирующих развитие психомоторных функций, является организация обучения, обеспечивающая целенаправленную двигательную активность. Предметная область "Физическая культура" направлена на всестороннее гармоничное развитие ребенка. Занятия физической культурой позволяют корректировать недостатки развития психомоторных функций ребенка с ОВЗ путем расширения двигательных возможностей. Поэтому необходимо использовать занятия физкультурой для решения коррекционных задач в условиях инклюзивного образования.

Возникает вопрос: как помочь ребенку с нарушениями речи в процессе физического воспитания?

В основе нашей системной работы лежит применение как на уроках физической культуры, так и во внеурочной деятельности технологий и телесно-ориентированных методик, способствующих развитию психомоторных функций.

Ожидаемые результаты состоят в формировании полноценных двигательных навыков для повышения уровня речевого развития детей с нарушениями развития речи, в частности.

Методические рекомендации раскрывают положительный опыт применения данных методик на уроках физической культуры в МБОУ "Талинская СОШ" и содержат как диагностический блок, так и блок упражнений, рекомендуемый нами для использования в своей работе учителями физической культуры, учителями-логопедами, педагогами-психологами.

Мы опирались на нейропсихологические принципы оптимизации обучения Е.Ф. Архиповой:

1. Опора на прежний опыт и поиск смысла.
2. Сенсорная интеграция в обучении.
3. Эмоциональный фактор, мотивация.
4. Проблемное обучение.
5. Оперирование целым и частным.

Ведущими методами работы стали телесно-ориентированные методы или методы моторной коррекции, адаптированные к младшему школьному возрасту. Они направлены, в основном, на "восстановление контакта с собственным телом" [6, 5], снятие телесных напряжений, повышение функционального уровня систем организма. Усвоение предлагаемого материала достигается путем регулярного практического применения с учетом индивидуальных особенностей каждого конкретного ребенка с нарушением речи и психолого-педагогической характеристики класса, в котором он обучается.

Направления работы:

1. Развитие энергетического потенциала. Формирование произвольной саморегуляции и самоконтроля.
2. Технология самомассажа.
3. Технология снятия мышечных зажимов. Растяжка. Релаксация.
4. Формирование базиса для межполушарного взаимодействия, мозжечковая стимуляция.
5. Развитие чувства ритма.
6. Развитие мелкой и крупной моторики. Развитие одновременных и реципроктных координаций.
7. Формирование коммуникативных навыков.

Формирование произвольной саморегуляции и самоконтроля.

Особое внимание нами уделяется использованию дыхательных техник на занятиях по физическому воспитанию школьников. Так, в подготовительную часть урока включается комплекс упражнений, содержащий дыхательные упражнения активизирующего типа, в заключительную часть урока - дыхательные упражнения успокаивающего характера и имеющие направленность на ускорение восстановительных процессов. Среди дыхательных техник используем диафрагмальное дыхание, ритмичное дыхание с задержкой. Упражнения начинаем изучать в положении лежа, затем сидя, а после овладения техникой дыхания, можно переходить к выполнению упражнений в положении стоя.

Мышечное расслабление – основа для занятий с элементами аутотренинга. Волевым образом мы можем расслабляться только до определенного предела. Есть ряд приемов, которые помогают продвинуться за этот предел, поэтому приемы аутотренинга рекомендуем включать в заключительную часть урока.

Технология снятия мышечных зажимов. Растяжка. Релаксация.

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно взволнован, возбужден или наоборот, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению других групп мышц. Для того, чтобы появилась

возможность управлять ими, необходимо научить детей расслаблять мышцы. Эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Детей необходимо учить чувствовать напряжение мышц, изменять степень их напряжения и совсем снимать его, расслабляя определенные группы мышц. Включение упражнений на выработку навыков релаксации у детей младшего школьного возраста основано на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона и визуально-кинестетических техник и предполагает формирование у детей ощущений от различных поз и движений своего тела или отдельных его частей в пространстве.

Развитие чувства ритма.

Развитие чувства ритма осуществляется по двум направлениям.

Первое направление - совмещение ритма дыхания с движением, работа с самим ритмом дыхания (углубление вдоха и увеличение длительности фаз с их последующим уравниванием); умение находить и вести подсчет собственного пульса, чувствовать ритм пульса одноклассника.

Второе направление - ориентация на внешний ритм; развитие двигательной памяти.

Пути достижения: использование игровых педагогических технологий, а именно - подвижные игры в сочетании с различными ритмическими, лого-ритмическими, музыкально-ритмическими упражнениями и комплексами, игры с музыкальным сопровождением, танцевальными движениями с предметом и без предметов.

Формирование базиса для межполушарного взаимодействия и мозжечковая стимуляция.

Немаловажную роль в нормальном функционировании нервной системы играет состояние вестибулярного аппарата. В работе над речевыми нарушениями в данном направлении хорошо себя зарекомендовали балансировочные доски и упражнения на фитболах. Использование балансировочной доски позволяет осваивать пространство собственного тела и окружающего пространства, равновесие, ловкость.

Балансировочная доска - это тренажер, состоящий из ровной поверхности, прикрепленной к полуцилиндру. Ребенку необходимо встать на поверхность, сохранить равновесие. Нами разработаны и апробированы упражнения на балансировочной доске 3-х уровней сложности. Данные упражнения рекомендуется включать в основную часть урока физической культуры в разделы программы: гимнастика, подвижные и спортивные игры.

Первый уровень. Задача: контролировать свое тело во время движения на доске; дети учатся ловить и держать баланс

Второй уровень. Задача: контролировать свое тело во время движения на доске при выполнении движений с предметами. Даются задания с теннисным мячом, балансируя на доске: подбрасывание мяча одной, ловля двумя руками, подбрасывание и ловля мяча одной рукой, затем другой; подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот; аналогично выполняются задания с ударом мяча в пол и т.д.

Третий уровень. Задача: контролировать свое тело во время движения на доске при выполнении движений, выполняемых в парах, тройках.

Упражнения с фитболами (большими надувными мячами) рекомендуется использовать как в подготовительной части урока во время выполнения ОРУ, так и в основной части уроков с образовательно-тренировочной и образовательно-обучающей направленностью. В заключительной части уроков возможно использование фитболов для проведения самомассажа, дыхательных упражнений и растяжки.

Развитие мелкой и крупной моторики.

Развитие одновременных и реципроктных координаций.

Общеразвивающие упражнения под музыкальное и стихотворное сопровождение с включением упражнений, начиная с простых на согласование одноименных и однонаправленных движений, и до сложных на согласование разноименных и

разнонаправленных движений, движений различных частей тела. Учитывая нарастание сложности, обязательным условием является постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа. Важным моментом является выполнение сначала отдельных действий, а затем серии по инструкции педагога. Коррекционная направленность занятий предполагает также работу по укреплению моторики рук, развитию координации движений кисти рук и пальцев.

Формирование коммуникативных навыков.

В занятия полезно включать игры-драматизации стихотворного или прозаического текстов на самые различные темы и сюжеты, коммуникативные игры. Движениями, пантомимикой, мимикой, выразительной речью играющие передают содержание игры и образов. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, пословиц способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики. Движения становятся более выразительными, ритмичными, плавными. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух и речевая память. Стихотворная форма всегда привлекает детей своей живостью, эмоциональностью, настраивая детей на игру без специальных установок. Коммуникативные игры способствуют формированию у детей умения сотрудничать, увидеть в другом ребенке его достоинства, поддержать его вербально или тактильно.

На занятиях с успехом используем такое методическое средство, как психогимнастические игры. У детей формируется принятие своего имени, качеств характера, своего прошлого, настоящего, будущего, своих прав и обязанностей в коллективе.

Использование игровой технологии способствует не только формированию произвольной саморегуляции и самоконтроля, развитию коммуникативных навыков, но и развитие двигательной памяти. Важным условием развития произвольности является обучение, принятие и выполнение ребенком правил игр.

Анализируя полученные данные в результате использования представленных методов и приемов, мы пришли к выводу, что целенаправленное использование всего арсенала двигательной (моторной) коррекции ведет к развитию двигательной сферы, активизации и развитию высших психических и речевых функций.

Заключение

Таким образом, подобранные комплексы упражнений, игровые приемы, дыхательные техники содействуют развитию всех частей моторных функций детей и способствуют эффективности коррекционно-развивающей работы педагогов. Следовательно, средства физического воспитания по активизации психомоторных функций через направленную двигательную активность позволяют одновременно решать задачи по коррекции речевых нарушений и физического развития ребенка.

Физическая культура - это учебный предмет, который обеспечивает в школе создание условий для всестороннего развития ребенка с ОВЗ как в урочной, так и во внеурочной деятельности. Занятия физической культурой позволяют ребенку с ОВЗ расширить двигательные возможности, корректировать недостатки развития отдельных высших психических и речевых функций.

Считаем, что именно на уроках физической культуры, как ни на каких других, ребёнок учится взаимодействию и сотрудничеству, вырабатывает навык осуществления самоконтроля, оценивания собственного поведения и поведения партнёра для достижения результата, а чем выше целенаправленная двигательная активность ребенка, тем интенсивней развивается его речь, что положительно влияет на результативность обучения в целом. В качестве результата работы считаем положительную динамику речевых функций у 71 % обучающихся с ОВЗ при переходе на II ступень обучения.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии / Выготский Л.С. - СПб.: Союз, 1997. - 224 с.
2. Дудьев В.П. Коррекционно-физическое воспитание учащихся начальных классов шестого класса для детей с тяжелыми нарушениями речи (1 отделение): автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.03 / Дудьев В.П.; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Б.и., 1992. – 16 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / Лях В.И. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
4. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. Учеб. пособие для студ. высших учебных заведений / Лурия А.Р. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 384 с.
5. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя / [Литвинов Е.Н. и др.]: под ред Литвинова Е.Н. - М.: Просвещение, 2001. - 80 с.
6. Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация отклоняющегося поведения / [А.В. Семенович и др.]: под ред А.В. Семенович. - Москва, изд-во МГПУ, 2001. - 98 с.
7. Лях В.И. Развивая координационные способности // Физическая культура в школе. - 1989. - № 4. - С. 14-15.
8. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / Кольцова М.М. - М.: Педагогика, 1973. - 143 с.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / Рубинштейн С.Л. - СПб, 2002. - 720 с.

Сборник упражнений для психомоторного развития младшего школьника

1 Дыхательные упражнения.

Упражнения начинаем изучать в положении лежа, затем сидя, и после овладения техникой дыхания, можно переходить к выполнению упражнений в положении стоя.

Упражнение 1.1

И.п. - лежа на животе, одна рука на животе, другая на груди.

1 - медленный глубокий вдох через нос, почувствовать, как надувается живот. Грудь остается неподвижной;

2 - медленный выдох через рот, губы в трубочку. Почувствовать, как мышцы живота втягиваются к позвоночнику.

Повторить 4-5 раз

Упражнение 1.2.

То же, но на выдохе с произнесением звуков О, А, У, Ш, Х.

Упражнение 1.3.

Ритмичное четырехфазное дыхание.

И.п. - сед, расслабленные руки на колени ладонями вверх.

1-4 - глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»)

5-7 - задержка дыхания.

1-4 - сильный глубокий выдох через нос. Выдыхая, нарисуйте перед собой вертикальные волны прямыми руками (или мысленно).

5-7 - задержка дыхания.

Повторить 2-3 раза.

Упражнение 1.4.. «Воздушный шарик».

Дети коллективно «надувают» один очень большой воздушный шарик до тех пор, пока он не лопается.

2. Самомассаж

Акупунктурные точки.

Точка 4. Зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, также как и точку 5

Точка 7. Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8. Массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9. Массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

Упражнение 2.1 «Теплые ручки»

Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

Упражнение 2.2 «Домик»

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать друг на друга сначала обеими кистями, затем каждой парой пальцев.

Упражнение 2.3 Аутогенная тренировка (3 - 5 минут)

Удобно сесть, закрыть глаза. Спина прямая, руки на коленях.

Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен».

Мысли отгонять не стоит, пусть они проплывают мимо в виде облаков.

Мысленно повторите 5 - 6 раз «Моя правая рука тяжелая».

Затем исходная формула «Я спокоен».

Затем повторите 5 - 6 раз формулу «Моя левая рука тяжелая»

Снова мысленно повторите фразу «Я спокоен. Я собран. Я уверен в успехе».

Чтобы прийти в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки.

3. Снятие мышечных зажимов. Растяжка. Релаксация.

Упражнение 3.1

Упражнение-энергизатор на снятие мышечного напряжения «Черепашка»

Учитель: Давайте представим, что мы все с вами — черепашки. Кто такие черепашки? Правильно, это такие животные с панцирем — защитным домиком на спине, в который они прячутся, когда чувствуют опасность. Но сейчас все хорошо, ярко светит солнышко, и все черепашки вылезли из-под камней погреться на солнце, они потягивают свои ручки, ножки широко, во все стороны, вертят головой и жмурятся от удовольствия. Но вдруг они чувствуют опасность и начинают прятать свои лапки и голову — они втягивают их в свой «домик», под панцирь, а еще пытаются свернуться клубочком, стараются стать меньше и незаметнее. Но вот опасность миновала, все вокруг снова спокойно, и черепашки выползают из своих домиков, потягиваются, крутят головой, растопыривают лапки и нежатся на солнышке. Все хорошо!

Упражнение 3.2 «Зайчик испугался – зайчик рассмеялся» (чередование напряжения – расслабления).

Учащимся предлагается поочередно принимать позы зайчика, который испугался, а затем рассмеялся.

Упражнение 3.3 Трясем кистями.

И.п. – руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясите кистями, как тряпочками.

Упражнение 3.4 Страхиваем воду с пальцев

И.п. – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии.

Упражнение 3.5 Поднимаем и опускаем плечи.

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз)

Упражнение 3.6 Роняем руки.

И.п. – о.с., руки вверх. Расслабляем и роняем сначала кисти рук, затем руки сгибаются в локтях, свободно падают руки, опускаются плечи; корпус падает вперед, колени подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном, плечевом поясе, и принимают и.п.

Упражнение 3.7 Роняем ноги

И.п. стоя, ступни плотно прилегают к полу.

1 - поднять максимально высоко пятки.

2 - 7 - Задержи их в таком положении

8 - и.п.

Через 5–10 секунд повтори упражнение.

1 - не отрывая пятки от пола, максимально высоко поднять носки.

2-7 задержать

8 - и.п.

Повтори то же самое еще раз.

Внимательно прислушайся к возникновению и распространению ощущений тепла и тяжести, которые наполняют ступни ног и поднимаются выше, к коленям.

Упражнение 3.8 Железные и тряпочные куклы.

Изображая железных кукол или роботов дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в стороны рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко стоят на полу.

Подражая тряпочным куклам, дети снимают излишнее напряжение в плечах, корпусе, руки висят пассивно. В таком положении они быстрым, коротким толчком поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг тела.

Упражнение 3.9 «Выжми лимон»

Учитель просит ребят представить, что в левой руке у них находится лимон, постараться выжать сок, почувствовать напряжение, затем бросить лимон и то же самое проделать другой рукой.

Упражнение 3.10 «Лимон и Котенок»

Учитель просит представить ребят, что в правой руке лимон и мы стараемся его сдавить, чтоб потек сок. Мы напрягаем руку и постепенно сжимаем ее в кулак. Выдавили сок!

А теперь представим, что мы все стали котятками, которые только что проснулись и тянутся. Потянемся хорошенько! Поднимем руки, выгнемся и потянемся вправо, влево, вверх, вытягивая шею и выгибая спинку!

4. Формирование базиса для межполушарного взаимодействия и мозжечковая стимуляция. Развитие чувства ритма.

Упражнение 4.1

Ритмическая ходьба с движениями рук:

1 - шаг левой, руки в стороны;

2 - шаг правой, руки вверх;

3-4 шаг левой, правой;

5 - шаг левой, руки в стороны;

6 - шаг правой, руки вниз;

7-8 - шаг левой, правой.

Упражнение 4.2, выполняемое под музыкальное сопровождение марш, музыкальный размер 4/4

Построение в шеренге.

1-8 такт. На счет раз каждого такта - шаг вперед поочередно то правой, то левой ногой.

9-16 такты. Повторяют это движение, отходя назад.

Упражнение 4.3

Построение в колонне.

1-8 такты. Выполняют шаг на раз, хлопок на счет 2.

9-16 такты. Бегут, делая шаг на каждую восьмую доли такта и выполняют хлопок на счет 4 и счет 8.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия:

Упражнение 4.5

И.п. - стоя, правая рука на животе, левая на голове.

Погладить себя левой рукой по голове, правой одновременно похлопать себя по животу.

Смена рук.

Правая рука поглаживает по голове, левая постукивает по животу.

Упражнение 4.6

И.п. - о.с.

1- хлопок перед собой

- 2 - сложить правую руку в кулак, большой палец вверх, левую руку приложить к голове
- 3 - хлопок перед собой
- 4 - сложить левую руку в кулак, большой палец вверх, правую руку приложить к голове.

Упражнение 4.7

И.п. стоя, руки вперед, ладони книзу.

1-8 правая кисть выполняет движения вверх-вниз, левая вправо-влево

9-16 левая кисть - вверх-вниз, правая - вправо-влево.

Упражнение 4.8

Упражнения с отставанием на один счет

Мозжечковая стимуляция - использование балансировочной доски

Первый уровень: дети учатся ловить и держать баланс.

Задача: контролировать свое тело во время движения на доске.

Упражнение 4.9

Встать на доску шагом вперед

справа

слева

шагом назад

Задача: как можно дольше удерживать баланс

Упражнение 4.10

И. п. стоя на балансировочной доске

1-4 круговые движения в лучезапястных суставах внутрь

5-8 наружу

Упражнение 4.11

И. п. стоя на балансировочной доске, руки в стороны

1-4 круговые движения в локтевых суставах внутрь

5-8 наружу

9-12 вправо

13-16 влево

Упражнение 4.12

И. п. стоя на балансировочной доске, руки к плечам

1-4 одновременные круговые движения руками вперед

5-8 назад,

9-12 попеременные круговые движения руками вперед

13-16 попеременные круговые движения руками назад

Упражнение 4.13

И. п. стоя на балансировочной доске, руки к плечам

1-4 круговые движения руками: правая вперед, левая назад

5-8 левая вперед, правая назад

Упражнение 4.14

И. п. стоя на балансировочной доске

1 - руки перед грудью

2 - руки вверх

3 - руки в стороны

4 - и.п.

Упражнение 4.15

1 - наклон вперед, коснуться пальцами рук доски

2 - и.п.

Упражнение 4.16

1- встать на доску

2 - присед

3- встать

4 - сойти с доски

Упражнение 4.17

И. п. присед на балансировочной доске

1 - руки в стороны

2 - руки вверх

3 - руки к плечам

4 - и.п.

Упражнение выполняется в своем темпе.

Упражнение 4.18

1- встать на доску

2 - присед

3- круговое движение головой вправо

4 - зафиксировать взгляд на предмете

5 - круговое движение головой влево

6 - зафиксировать взгляд на предмете

7 - встать на доске

8 - сойти с доски

Упражнение выполняется в своем темпе.

Задача 2 этапа: контролировать свое тело во время движения на доске при выполнении движений с предметами.

Даются задания с теннисным мячом, балансируя на доске: подбрасывание мяча одной, ловля двумя руками, подбрасывание и ловля мяча одной рукой, затем другой; подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот; аналогично выполняются задания с ударом мяча в пол итд.

Задача 3 этапа: контролировать свое тело во время движения на доске при выполнении движений, выполняемых в парах, тройках. На этом этапе выполняются броски и ловля разными способами различных по размерам мячей в парах, тройках.

Упражнения с футболами (большими надувными мячами) рекомендуется использовать как в подготовительной части урока во время выполнения ОРУ, так и в основной части уроков с образовательно-тренировочной и образовательно-обучающей направленностью. В заключительной части уроков возможно использование футболов для проведения самомассажа, дыхательных упражнений и растяжки.

5. Формирование коммуникативных навыков.

Упражнение 5.1 Паровозики.

Цель игры: развитие коммуникативных навыков, произвольности.

Группа разбивается на тройки, в каждой тройке дети стоят друг за другом, взявшись руками за талию впереди стоящего. Первый из них выполняет роль "паровозика" (у него закрыты глаза и руки вытянуты вперед), второй - пассажир, третий - машинист. Задача "машиниста" - управлять паровозиком, избегать столкновений. "Пассажир" является передаточным звеном команд "машиниста" "паровозик". Один из группы детей выполняет роль "диспетчера", он задает ритм движения составов хлопками, убыстряя или замедляя их движение.

По команде ведущего составы начинают движение, затем через некоторое время по команде останавливаются, и дети, и тройка меняются ролями (первый становится третьим и т.д.). Важно, чтобы все дети побывали в трех ролях.

Целесообразно после игры обсудить с детьми какая роль им понравилась больше всего и почему.

Упражнение 5.2 Цветок дружбы

Ведущий предлагает детям превратиться в красивые цветы, с которыми хочется дружить. Каждый Затем ведущий работает поочередно со всеми детьми. Сначала он

«сажает семечко» - ребенок поджимает ноги, садится на стульчик, опускает головку – он «семечко». Ведущий поглаживает его – «закапывает ямку». Затем слегка капает на головку водой – поливает. «Семечко начинает расти» - ребенок тихонько встает, поднимая руки вверх. Ведущий помогает ему, поддерживая его за пальцы. Когда цветок вырастет, дети хором кричат ему: «Какой красивый цветок. Мы хотим дружить с тобой».ребенок выбирает себе цветок, в который он хотел бы превратиться.

Упражнение 5.3

Превращения: лев – зайчик

Учитель предлагает ребятам превращаться в животных поочередно: больших, сильных и маленьких, слабых (волк – мышонок, слон – котенок, тигр – ежонок).

Упражнение 5.4

Руки – звери

Дети делятся на пары, сидя в кругу. По команде учителя рука одного из партнеров превращается в страшного зверя (тигра, крокодила, медведя), который гуляет по спине другого. При этом нужно обязательно говорить, что нельзя делать друг другу больно.

Упражнение 5.5

Большие – маленькие

Дети превращаются поочередно то в маму, то в ее ребенка у различных животных (слонику – слоненка, кота – котенка, лошадь – жеребенка).

Упражнение 5.6

Смелый – трусливый

Учитель просит детей изобразить сначала смелого, потом трусливого зайчика (волка, мышонка, медведя).

Упражнение 5.7 Ласковое имя

Вспомните, как ласково зовут вас дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одного или несколько своих ласковых имен. Важно, кроме того, запоминать, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести его ласковое имя.

Упражнение 5.8 «Угадай настроение»

Участникам раздаются рисунки — лица с разными настроениями, эмоциями. Необходимо ответить на вопросы: "Что это за эмоция/ настроение, отчего и когда она бывает у людей? Была ли она у тебя?" Изобразить ее пантомимой — один показывает, все повторяют. Желательно изобразить как можно ярче, любым привычным способом, используя мимику, жесты, позы, определенные слова. Задача остальной группы — распознать эти эмоции, попытаться проникнуть в переживание другого человека. Постараться «увидеть», почувствовать то же самое и угадать эту эмоцию.

Упражнение 5.9 Настоящий друг в нашем классе

Каждый ребенок загадывает какого-либо ребенка в классе, которого он считает настоящим другом, а затем без слов изображает его походку и жесты. Остальным нужно догадаться, кто из ребят был задуман.

Упражнение 5.10 «Горячий стул»

Всем по очереди предлагается сесть на стул посреди комнаты, и каждый из участников по очереди говорит сидящему на стуле что-то приятное, какой-то комплимент. По окончании процедуры ведущий задает участникам вопрос, как они себя чувствовали, когда им говорили комплименты. Рефлексивная беседа.