**«Влияние двигательной активности на развитие**

**и коррекцию детей с ЗПР»**

Физическое воспитание является порождением потребностей человеческого общества. Эта потребность состоит в том, что старшее поколение людей готовит к жизни младшее, то есть воспитывает его.   
По мере усложнения в обществе социальных отношений видоизменялась и функция физического воспитания. Постепенно развивался процесс его внедрения в сферу материального производства и духовной жизни людей. Сегодня нужно говорить о формировании нового типа человека, способного на протяжении своей жизни активно использовать собственные физические качества. В.М.Выдрин выделил наиболее важные качества современного человека: во-первых, всестороннее развитие его индивидуальных задатков, склонностей и дарований для воплощения в творческие способности ко всем видам деятельности, которые необходимы в обществе. Во-вторых, освоение каждым человеком достижений науки и культуры, формирование научного мировоззрения, и в результате перемещение жизненного интереса из сферы материального потребления в сферу удовлетворения духовных запросов. В-третьих, гармоничное развитие духовных и физических качеств человека, духовной и физической его красоты.   
Физическое воспитание на современном уровне развития нашего общества должно отражать новую ступень в формировании личности. Поэтому отношение к физическому воспитанию как необходимой стороне гармоничного развития людей приобретает качества целенаправленного воздействия на конкретного человека согласно его потребностям. Главная цель физического воспитания - содействие всестороннему развитию личности, укрепление и сохранение здоровья; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни, готовых к высокопроизводительной трудовой деятельности.   
Важную роль в формировании здорового образа жизни играет школа. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни, формируется ценностное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью других людей. Основная идея работы в школе – формирование отношения детей к природе здоровья не на принципах приспособления и адаптации, а на формировании активного сознательного поведения в условиях неблагоприятных природных и социальных факторов. В школе нужно создавать благоприятную среду, способствующую искоренению вредных привычек обучающихся.   
Для здорового образа жизни особенно нужны жизнерадостность и бодрость, здоровый спорт — гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода. Основными задачами пропаганды здорового образа жизни является:   
• Привитие правильных умений и навыков по физической культуре.   
• Воспитание с раннего возраста устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой.   
• Повышение уровня физической культуры.   
• Формирование мотивации к здоровому образу жизни.   
• Формирование прочных основ здорового образа жизни.   
  
Понятие двигательной активности и ее роль для здоровья человека   
  
Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.).   
Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12--16 МДж (в. зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880 - 3840 ккал.   
Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечнососудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических их культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма сохранения здоровья необходим определенный уровень физической   
активности. Этот диапазон имеет минимальный, оптимальный уровни двигательной активности и максимальный.   
Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма. При оптимальном достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма; максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, резкому снижению работоспособности. При этом возникает вопрос о привычной физической активности, которую можно определить уровнем и характером потребления энергии в процессе обычной жизнедеятельности. Оценка этой двигательной активности проводится по двум составляющим, профессиональной и непрофессиональной.   
Существует несколько методов количественной оценки двигательной активности: 1) по данным хронометража, выполненного за сутки работы; 2) по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии; 3) путем подсчета энергетического баланса. Поскольку ЧСС довольно точно отражает степень нагрузки на сердечнососудистую систему во время мышечной деятельности и находится в прямой зависимости от потребления кислорода, поэтому величина ЧСС во время мышечной работы может служить количественным показателем физической активности, проверяемой во время проведения различных тестов.   
В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350--500 ккал в сутки (или 2000--3000 ккал в неделю). По данным Беккера, в настоящее время только 20 % населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80 % суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья. Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста, таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии.   
При этом оно потребляет определённое количество питательных веществ и с определённой скоростью изнашивается (как и организм в целом). У человека совершенно не тренированного сердце делает в минуту большее количество сокращений, также больше потребляет питательных веществ и, конечно же, быстрее стареет. Всё иначе у хорошо тренированных людей. Количество ударов в минуту может равняться 50, 40 и менее. Экономичность сердечной мышцы существенно выше обычного.

Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё - начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается. Повседневные нагрузки на тренированный организм оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие, что также продлевает жизнь. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно. В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности, в том числе умственные, физические.   
При возникновении гиподинамии (недостаток движения), а также с возрастом появляются негативные изменения в органах дыхания. Снижается амплитуда дыхательных движений. Особенно снижается способность к глубокому выдоху. В связи с этим возрастает объём остаточного воздуха, что неблагоприятно сказывается на газообмене в лёгких. Жизненная ёмкость лёгких также снижается. Всё это приводит к кислородному голоданию. В тренированном организме, наоборот, количество кислорода выше (притом, что потребность снижена), а это очень важно, так как дефицит кислорода порождает огромное число нарушений обмена веществ. Значительно укрепляется иммунитет. В специальных исследованиях, проведённых на человеке, показано, что физические упражнения повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям. Кроме перечисленного, происходит улучшение целого ряда показателей: скорость движений может возрастать в 1,5 - 2 раза, выносливость - в несколько раз, сила в 1,5 - 3 раза, минутный объём крови во время работы в 2 - 3 раза, поглощение кислорода в 1 минуту во время работы - в 1,5 - 2 раза и т. д.   
Большое значение физических упражнений заключается в том, что они повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов. Например, таких как пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые яды, радиация и др. В специальных опытах на животных было показано, что крысы, которых ежедневно по 1 - 2 часа тренировали плаванием, бегом или висением на тонком шесте, после облучения рентгеновскими лучами выживали в большем проценте случаев. При повторном облучении малыми дозами 15% нетренированных крыс погибало уже после суммарной дозы 600 рентген, а тот же процент тренированных - после дозы 2400 рентген. Физические упражнения повышают стойкость организма мышей после пересадки им раковых опухолей.   
Стрессы оказывают на организм сильнейшее разрушительное действие. Положительные эмоции, наоборот, способствуют нормализации многих функций. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием.   
От неправильного образа жизни или просто со временем в организме могут накапливаться вредные вещества, так называемые шлаки. Кислая среда, которая образуется в организме во время существенной физической нагрузки, окисляет шлаки до безвредных соединений, а затем они с лёгкостью выводятся.   
Как видим, благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично! Это и понятно. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма.   
Потребность в движении - одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью.  
Уроки физической культуры - основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению умственной и физической работоспособности школьников, формированию у детей правильной осанки.   
Комплексное использование оздоровительных мероприятий в учебном и в воспитательном процессе позволяет снижать утомляемость, улучшать эмоциональный настрой и повышать работоспособность младших школьников, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению их здоровья. 

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше у него развивается кора головного мозга, управляющая всей жизненной деятельностью. Посредством движений человек познает окружающий мир, у него вырабатываются и совершенствуются двигательные навыки, формируется психика. Чтобы способствовать общему развитию и укреплению организма детей, полезно применять физические упражнения, которые благотворно действуют на центральную нервную систему. В результате их влияния у детей образуется много новых условных рефлексов; они становятся активнее, внимательнее; улучшается согласованность (координация) движений; создается бодрое, радостное настроение.

Двигательная активность, физические упражнения, игры развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка. Кости начинают хорошо расти и становятся более прочными; замещение хряща плотной костной тканью происходит без отклонений. Ежедневные физические упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета (искривление позвоночника, уплощение грудной клетки, изменение формы ног), укрепляют организм в целом и повышают его сопротивляемость различным заболеваниям. Во время движения к мышцам поступает больше крови и лимфы, которые приносят питательные вещества. Под влиянием упражнений мышцы ребенка хорошо развиваются и укрепляются.

Физические упражнения регулируют дыхание: делают его более глубоким и ритмичным, укрепляют дыхательные мышцы и способствуют нормальному развитию грудной клетки. Улучшается вентиляция легких, значительно увеличивается газообмен, и кровь быстрее обогащается кислородом. Ткань легких становится более эластичной, активизируется легочное кровообращение, облегчается работа сердца.

Деятельность сердечно-сосудистой системы под влиянием двигательной активности становится более эффективной, организм лучше снабжается питательными веществами, что особенно важно для организма ребенка. Мышца сердца сокращается энергичнее, сила ее возрастает; количество крови, выталкиваемое сердцем за одно сокращение, увеличивается, в связи с чем пульс несколько замедляется. Ускоряется также ток крови в сосудах, возрастает количество крови, циркулирующей в организме.

В результате выполнения физических упражнений укрепляются мышцы брюшного пресса, улучшается работа органов пищеварения, повышается моторная деятельность кишечника, устраняются запоры и скопление газов, усиливается выделение пищеварительных соков – пищевые вещества лучше всасываются и поступают в кровь.

Двигательная активность улучшает общий обмен веществ в организме. Улучшается аппетит ребенка, повышается усвоение питательных веществ тканями; ускоряется выделение продуктов распада из организма (через кишечник, почки, кожу). С помощью гимнастики развиваются правильные навыки движений верхних конечностей, сидения, стояния, ходьбы; формируется правильная осанка, а также улучшается ритмичность и экономичность движений.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в период роста и созревания организма человека. Занятия физическими упражнениями, подвижными играми имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. При правильной их организации у детей воспитываются внимание и наблюдательность, дисциплинированность, умение владеть своими чувствами и движениями, а следовательно, развивается сила воли и вырабатывается характер.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память.

О**собенности двигательных нарушений у учащихся с ЗПР**

Двигательные нарушения у детей с ЗПР – составная часть ведущего дефекта. Полученные в различных исследованиях сведения о развитии движений у детей с ЗПР дают возможность охарактеризовать основное своеобразие их психофизического развития. У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;

- несформированность сложных координаторных схем;

- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;

- неловкость ручной моторики;

- нарушение произвольной регуляции движений;

- недостаточная координированность и нечеткость непроизвольных движений;

- трудности переключения и автоматизации;

- двигательная неловкость;

- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);

- перекрестная или невыраженная латеральность;

- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;

- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;

- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге (в позе Ромберга), при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;

- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;

- неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;

- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции. Время реакции выбора на простые сигналы у младших школьников с ЗПР существенно больше, чем при нормальном развитии;

- у многих детей наблюдаются гиперкинезы;

- некоторых детей наблюдаются хореиформные движения (мышечные подергивания);

- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;

- характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

При задержке созревания ЦНС у детей, задерживается и нарушается формирование интегративной деятельности мозга, что проявляется как в недостаточной сформированности более сложных форм произвольных движений, так и в наличии отдельных проявлений примитивных врожденных двигательных реакций.

Н.П. Вайзман отмечает у детей с ЗПР своеобразный двигательный облик: избыточность, излишество и богатство движений, непринужденность игровой моторики.

Как показали исследования А.М.Фонарева (1977 г.) развитие речевой функции и двигательная активность неразрывно связаны с функциональным состоянием мозга и соответственно с общей жизнедеятельностью ребенка. При этом установлена врожденная функциональная связь между психикой, мышечной системой и мозговыми структурами, которая сочетается с деятельностью органов чувств и висцеральных органов ребенка.

А.Н.Леонтьев (1975 г.) писал, что психика не просто проявляется в движении, но в известном смысле, движение формирует психику. Ведь именно движение осуществляет непосредственную связь человека с окружающим миром и является основой развития его психических процессов.

**Физкультминутки**

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).

Продолжительность 2-3 минуты.

Основные требования при составлении комплекса физкультминуток

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели.

Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д.

Вовремя контрольных и некоторых практических уроках (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.

Физкультминутки лучше всего систематизировать:

1.**Оздоровительно- гигиенические физкультминутки**

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, “поболтать ножками”.

На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

2.**Танцевальные физкультминутки**

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

3.**Физкультурно-спортивные физкультминутки**

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

4**.Подражательные физкультминутки**

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

5.**Двигательно-речевые физкультминутки**

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

**Комплексы упражнений физкультурных минуток**

**Упражнения для улучшения мозгового кровообращения:**

1. Исходное положение (далее - И. П.) - сидя на стуле. На счет: *"раз" -* голову наклонить направо; *"два" -* И. П.; *"три" -* голову наклонить налево; *"четыре" -* И. П.; *"пять" -* голову накло­нить вперед, плечи не поднимать; *"шесть" -* И. П. Повторить 3—4 раза. Темп медленный.
2. И. П. - сидя, руки на поясе. На счет: *"раз" -* поворот головы направо; *"два" -* И. П.; *"три" -*поворот головы налево; *"четыре" -* И. П. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

**Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. **И.** П. - стоя, руки на поясе. На счет: *"раз" -* правую руку вперед, левую вверх; *"два"* - пе­ременить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить руки вниз и потря­сти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3—4 раза. Темп средний.
2. И. П. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. На счет; *"раз-два"* - свести лок­ти вперед, голову наклонить вперед; *"три-четыре" -* локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки опустить вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И. П. - сидя, руки вверх. На счет: *"раз" -* сжать кисти в кулак; *"два" -* разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**Упражнения для снятия напряжения с мышц туловища**

1. И. П. - стойка ноги врозь, руки за голову. На счет: *"раз, два, три" -* круговые движения тазом в одну сторону; *"четыре, пять, шесть"* - то же в другую сторону; *"семь-восемь" -* опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И. П. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. На счет; *"раз-два" -* наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, - вдоль тела вверх; *"три-четыре"* - И. П.; *"пять-восемь" -* то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз. Темп средний.

**Упражнения для младших школьников на уроках с элементами письма**

1. **Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.** И. П. - сидя, руки на поя­се. На счет; *"раз" -* поворот головы направо; *"два" -* И. П.; *"три"* - поворот головы налево; *"четыре" -* И. П.; *"пять" -* голову наклонить вперед; *"шесть"* - И. П. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. **Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.** И. П. - сидя, руки подняты вверх. На счет; *"раз" -* сжать кисти в кулак; *"два"* - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. **Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.** И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет: *"раз"* - повернуть туловище направо; *"два"* - повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4—6 раз. Темп средний.

**4. Упражнение для мобилизации внимания.** И. П. - стоя, руки вдоль туловища. На счет: *"раз"* - правую руку на пояс; *"два" -* левую руку на пояс; *"три" -* правую руку на плечо; *"четыре" -*левую руку на плечо; *"пять" -* правую руку вверх; *"шесть" -* левую руку вверх; *"семь-восемь" -*хлопки руками над головой; *"девять" -* опустить левую руку на плечо; *"десять"* - правую руку на плечо; *"одиннадцать"* - левую руку на пояс; *"двенадцать" -* правую руку на пояс; *"тринадцать-четырнадцать" -* хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп: 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 3-4 раза – быстрый.

**Корригирующие упражнения для нормализации осанки**

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, - вдох; вернуться в исходное положение (основ­ная стойка - выдох). То же самое с другой ногой.
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет; *"раз-два" -* развести локти в стороны, сво­дя лопатки - вдох; *"три-четыре" -* вернуться в исходное положение - выдох.
3. На счет: *"раз-два"* - приседать с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться), коле­ни развести в стороны, руки вперед или в стороны; *"три-четыре"* - медленно вернуться в исход­ное положение.
4. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
5. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклоны корпуса вперед с прямой спиной.
6. "Мельница". Соединять кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
7. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
8. Поднимание прямых рук через стороны вверх - вдох. Возвращение в исходное положе­ние - выдох.
9. Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.

**Физминутки для глаз**

Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

Первое упражнение. На раз - поднять глаза вверх, на два - смотреть прямо, на три - потупить взор книзу, на четыре - смотреть прямо,8 раз.

Второе упражнение. На раз - смотреть на переносицу, на два - прямо.

Повторить 8 раз.

Третье упражнение. На раз - смотреть влево, на два - прямо, на три -

смотреть вправо, на четыре - перед собой. Повторить 8 раз.

Четвёртое упражнение. Круговые обороты глазами - 4 раза влево, четыре вправо.

Пятое упражнение. Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз. После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз. Стимуляция этих точек помогает при глазных болезнях.

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

\*\*\*

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

**Физминутки для рук и пальцев**

1. Соедините поочерёдно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.

2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”

3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.

4. Раскройте ладошку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

\*\*\*

Мы ладошкой потрясём,

Каждый пальчик разомнём.

Раз, два, три, четыре, пять

Мы начнём опять писать.

Чтоб красиво написать

Надо пальчики размять

Раз, два, три, четыре, пять

За письмо получим пять!

**Физминутки двигательно-речевые**

**\*\*\***

Утром встал гусак на лапки

Приготовился к зарядке

Повернулся влево, вправо,

Приседанья сделал справно

Клювиком почистил пух

И опять за парту - плюх!

\*\*\*

- А теперь все тихо встали…

- А сейчас мы в лес пойдём…

- А теперь все тихо встали,

Дружно руки вверх подняли,

В стороны, вперёд, назад,

Повернулись вправо, влево

Тихо сели, вновь за дело.

\*\*\*

Мы маленькие зайки

Скакали на полянке.

Прыгали, скакали,

В школу прибежали.

За парты тихо скок

И продолжим наш урок.

\*\*\*

По дорожке шли, шли,

Много камешков нашли.

Присели, собрали

И дальше пошли.

**Танцевальные физминутки**

**\*\*\***

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп,

А потом прыг-скок

И ещё разок.

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

И снова - по порядку.

Побежим мы по дорожке

Раз, два, три!

И похлопаем в ладошки

Раз, два, три!

И покрутим головами

Раз, два, три!

Все танцуйте вместе с нами

Раз, два, три!

\*\*\*

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе — хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!

**Подвижные игры**

Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познает жизнь. Чем же игра привлекает детей? Прежде всего интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации. Приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимо­действовать с товарищами, проявлять ловкость и быстроту, выносливость и силу. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у детей положительные эмоции, приятное волнение.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании школьника, особенно в развитии познавательных интересов, выработке воли и характера, формировании умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитании коллективизма.

Можно говорить, что игры содействуют и умственному развитию, что так необходимо для детей с ЗПР. Игры вынуждают мыслить наиболее экономно, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, укрощать эмоции (Н. П. Вайзман, А. А. Дмитриев и Б. В. Сермеев). Игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Ведь играющему приходится .выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Все это очень важно для развития личности учащегося коррекционной школы.

**«Отгадай чей голосок»**

Все играющие образуют круг, а один из них становится в центре и закрывает глаза.

Дети, держась за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят:

Вот построились мы вкруг,

Повернулись разом вдруг

На эти последние слова все отпускают руки и поворачиваются на 360 градусов, продолжают движение в том же направлении.

А как скажем:

Скок, скок, скок,

Отгадай, чей голосок.

Слова «скок, скок, скок» говорит один, которого заранее выбрали.

Стоящий в центре открывает глаза и старается отгадать, кто произнес слова «скок, сок, скок». Если водящий отгадал, тот идет в середину. Если водящий не угадает, он продолжает водить – стоять в середине круга.

**«У медведя во бору»**

Количество игроков: любое

Выбирается "медведь", который садится в стороне. Остальные, делая вид, что собирают грибы-ягоды и кладут их в лукошко, подходят к "медведю", напевая (приговаривая):

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

Медведь сидит,

На нас глядит.

(Варианты: Медведь не спит

И на нас рычит!

или: Медведь простыл,

На печи застыл!)

Лукошко опрокинулось (дети жестом показывают, как опрокинулось лукошко),

Медведь за нами кинулся!

Дети разбегаются, "медведь" их ловит. Первый пойманный становится "медведем".

**Игра «Помощь друга»**

Данная игра направлена на развитие взаимопомощи и поддержки друг друга. Выбираются двое игроков, один из которых водящий, должен догнать и «осалить» другого. Остальные дети встают по кругу, на расстоянии примерно одного шага. Убегающий и водящий бегут вдоль круга, и второй пытается догнать второго. Но убегающий, если чувствует, что его нагоняют, может попросить помощи у любого игрока в круге, выкрикнув его имя. Тогда названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, а на его место встает первый убегавший игрок. Однако освободившееся место может занять и догоняющий, тогда «водящим» становится неуспевший. Игра продолжается до тех пор, пока интересно детям

**Игра «Мышиная охота»**

Игра призвана формировать внимание, координацию, оперативную ориентацию в ситуации. Все игроки делятся на пары. Одна пара (можно по жребию) становится «котом» и «мышкой». Остальные пары встают в круг: один в затылок другому (фактически образуются два круга: внешний и внутренний). Расстояние между соседними парами должно быть достаточно большим, чтобы можно было между ними пробежать. «Кот» должен ловить «мышку». Если он до нее дотронется, «мышка» считается пойманной и выходит из игры. Но она может «спрятаться» в норку. Для этого ей надо встать впереди любой пары в кругу. В этом случае «мышкой» становится игрок, оказавшийся третьим в паре. Он продолжает убегать от «кота». Если «кот» дотронется до него, когда «мышка» уже встала в пару, а «третий» еще не успел начать бег, замешкался, он становится «котом». Побеждает тот «кот», который вывел из игры больше всего «мышек», и «мышка», дольше всех продержавшаяся в игре.

**«Совушка»**

Выделяется водящий - «совушка». Играющие – на площадке, а «совушка» - в гнезде (отведенное для этого место).

По сигналу «День наступает» дети, подражая полету бабочек, стрекоз, птиц, жуков и «превращаясь» в других животных, резвятся, стараются наиболее точно показать, кого они изображают.

По команде «Ночь наступает» все играющие обязаны «замереть» в той позе, в которой она их застала. «Совушка» выходит «на охоту», шевелящихся уводит в гнездо.

По сигналу «День наступает» «совушка» уходит в гнездо, играющие опять «оживают». «Совушка» меняется через 2-3 игры.

**«Кошки-мышки»**

Количество игроков: любое

Дополнительно: стулья

Стулья ставятся по кругу, сиденьями вовнутрь. Половина детей садится на стулья - это мышки, остальные встают сзади - это кошки. Одной кошке мышки должно не хватить, то есть она стоит за пустым стулом. Эта кошка подмигивает какой-нибудь мышке.

Задача мышки: перебежать на пустой стул к подмигнувшему. Задача кошки, стоящей сзади: руками задержать ее. Если не удержала - сама подмигивает следующей мышке.

Через некоторое время мышки и кошки меняются ролями.

**Игра с воздушным шариком**

Для игры понадобится обычный воздушный шарик. Участники игры равномерно располагаются на площадке. Игроки начинают перекидывать шарик друг другу, не двигаясь при этом с места и не отрывая ступней от пола. Участник игры, сдвинувшийся с места или последним коснувшийся шарика перед тем, как тот упал на пол, получает штрафное очко. Получивший 3 штрафных очка выходит из игры.

Победителями становятся 3 игрока, последними оставшиеся на площадке.

**«Краски»**

Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки—краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучится: «Тук-тук!» — «Кто там?» — «Покупа­тель».— «Зачем пришел?» — «За краской». — «За какой?» — «За голубой». Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси». Если же покупатель цвет краски угадал, то краску за­бирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином по­вторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают.

Правило. Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю.

Указания к проведению. Игра проводится с детьми как в помещении, так и на прогулке. Хозяин, если покупатель не отгадал цвет краски, может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке». Если играет много детей, нужно выбрать четырех покупателей и двух хозяев. Покупатели за красками приходят по очереди.

**«Телефон»**

Все дети садятся в ряд: кто сидит первым, тот телефон. Ведущий на ухо быстро ему говорит какое-то слово или корот­кое предложение. То, что он услышал, передает своему соседу, тот в свою очередь передает это слово следующему игроку и так до последнего играющего.

После этого все говорят, что они слышали. Первый, кто перепутал сказанное, садится в конец, играющие передвигаются ближе к телефону. Каждый ребенок может выполнять роль телефона один раз, после чего садится в конце ряда.

**«Летит-не летит»**

Эта игра проходит за столом. Играющие кладут на стол паль­цы, ведущий называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т. д. При назывании летающего предмета все должны поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего пред­мета или же не поднимет при назывании летающего — платит фант.

Иногда играют и так: все становятся в круг и при называ­нии летающего предмета все игроки подпрыгивают. Если назван предмет нелетающий, они стоят на месте.

# Влияние двигательной активности на развитие интеллекта у дошкольников с ЗПР

В настоящее время значительно увеличилось количество **детей** с задержкой психического развития. Это многочисленная категория, которая разнообразна по составу. В современном мире становится все больше и больше детей, которые страдают нарушениями, связанными с опорно-двигательным аппаратом, а также нарушениями в области интеллектуальной сферы. По данным Всемирной организации здравоохранения, второе место среди всех ключевых нарушений в развитии детей занимает интеллектуальная сфера (примерно 20 процентов детей).

Двигательная активность, представляет собой, естественную потребность людей в движении. Под **интеллектуальным развитием** понимается совокупность разнообразных познавательных функций индивида в обществе: начиная от мышления, а также восприятия и заканчивая воображением и мышлением человека. Необходимо уделять большое внимание **двигательному развитию детей** с задержкой психического развития. На современном этапе в нашей стране на протяжении длительного периода времени наблюдается ухудшение здоровья **детей**, снижение уровня их физического развития, а также нервно-психического и физического состояний. В связи с этим сформировалась стойкая тенденция увеличения количества **детей,** имеющих задержку психического развития *(ЗПР)*.

     У **детей** с задержкой психического развития наблюдаются специфические недостатки моторики и психомоторики, являющиеся следствием раннего **органического** поражения центральной нервной системы или ее функциональной незрелости. В первую очередь, конечно же, страдают **двигательные качества.** Так же слабо развита координация движений и недостаточно сформирована пространственная **организация.**

     Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше у него развивается кора головного мозга, управляющая всей жизненной деятельностью. Посредством движений человек познает окружающий мир, у него вырабатываются и совершенствуются двигательные навыки, формируется психика. Чтобы способствовать общему развитию и укреплению организма детей, полезно применять физические упражнения, которые благотворно действуют на центральную нервную систему. В результате их влияния у детей образуется много новых условных рефлексов,  они становятся активнее, внимательнее, улучшается согласованность (координация) движений, создается бодрое, радостное настроение.

    В дошкольном возрасте двигательное, а также умственное воспитание детей взаимосвязаны.  П.Ф. Лесгафт  писал о том, что необходимо уделять серьезное внимание связи умственной деятельности с двигательной активностью детей. В своем всемирно известном научном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он отмечал следующее: «Между двигательным, а также умственным развитием человека существует тесная связь, которая выясняется при изучении особенностей человеческого организма. Умственный рост требует серьезного развития двигательной активности». Данная взаимосвязь проявляется опосредованно и непосредственно. По нашему мнению, непосредственное проявление состоит в том, что в процессе двигательной активности наблюдается прямое воздействие на развитие умственных способностей детей, поскольку постоянно возникают ситуации, которые стимулируют мозговую деятельность. Опосредованная связь выражается в том, что развитие  двигательной активности, а также укрепление здоровья в процессе двигательной активности – это ключевое и наиболее важное условие для гармоничного развития ребенка.  А.А. Ионов говорит о том, что двигательная активность ребенка важна с точки зрения физиологических процессов, поскольку она помогает снятию отрицательных эмоциональных воздействий, а также умственного утомления.

В своем научном труде Т.А. Королева отмечает, что в результате двигательной активности у детей дошкольного возраста происходит активация психических процессов, улучшается кровообращение головного мозга и функционирование центральной нервной систем. Все вышеуказанные факторы приводят к улучшению умственных способностей ребенка. Основные достижения дошкольника в сфере креативности и интеллекта, прежде всего, связаны с уровнем развития психомоторной сферы. Так, в специальных исследованиях содержатся факты, указывающие, что дети, которые имеют более высокое развитие двигательной активности, оказываются успешнее в учебе.

В дошкольном возрасте двигательная активность у ребенка реализуется в дошкольном образовательном учреждении, дома, а также на прогулке. И.В. Стародубцева описывает серию различных упражнений, оказывающих прямое воздействие на интеллектуальное развитие дошкольников благодаря развитию двигательной активности. Данные упражнения, как правило, сочетают в себе два ключевых компонента:

-    двигательное действие;

- упражнение, направленное на развитие интеллектуальных способностей, реализуемое в процессе дидактической игры.

Сформулированный К.Н. Корниловым принцип «однополюсной траты энергии» позволил выявить механизм оптимального сочетания двигательной активности и дидактических игр:

1) синхронный механизм – это механизм, когда выполнение дидактических заданий происходит по ходу двигательной активности, при этом, умственные и физические нагрузки находятся на достаточно низком уровне;

2) последовательный механизм, представляет собой, механизм, согласно которому дидактическая игра предшествует двигательному действию либо выполняется после его завершения.

Согласно Э.Я. Степаненковой, ключевое значение в проведении занятий с детьми дошкольного возраста имеет создание игровых образов. При этом, ребенок включается в игру, подражая определенному образу и выполняет движение. По нашему мнению, использование игровых образов оказывает положительное влияние на развитие мыслительных процессов ребенка дошкольного возраста.

Следующей ступенью активизации интеллектуальной деятельности детей дошкольного возраста являются вопросы и указания, которые организуют поведение детей и позволяют подвести их к самостоятельным заключениям. Мышление детей дошкольного возраста является конкретным, а выполнение предметно-оформленного задания, позволяет активизировать их индивидуальные возможности, а также стимулирует проявление положительных эмоций, что оказывает серьезное влияние на двигательную активность детей. Предметы – это важный и наглядный ориентир, который помогает ребенку увидеть путь своего следования.

Таким образом, активное использование педагогическими работниками различных форм, методов, а также приемов двигательной активности, оказывает положительное воздействие на интеллектуальное развитие детей.

**Используемая литература**

1.     Гусева С.А. Игровые технологии в развитии социального интеллекта дошкольников / С.А. Гусева // Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы. сборник статей Международной научно-практической конференции : в 2 частях. – 2018. – С. 76-79.

2.     Евсеева Т.О. Развитие интеллекта и творческого воображения у дошкольников / Т.О. Евсеева // Воспитание и обучение детей младшего возраста. – 2016. – № 5. – С. 583-586.

3.      Маркова  Л. С. Построение коррекционной среды для дошкольников с ЗПР. М., 2005, с. 26.

4.     Мастюкова   Е.М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с ЗПР: Пособие для **практических работников дошк**. образ. уч. / под общ.. -М. : АРЕТ. И, 2002, с. 65.