**«Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере дошкольников с ЗПР с использованием схем – карточек».**

Дошкольный возраст - период интенсивного формирования всех органов и систем организма. По мнению И.В. Сисиновой именно в дошкольном детстве формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития. Н. А. Бернштейн писал: «Психика формируется в движении». Трудно переоценить роль движений в жизни человека. Двигательный анализатор имеет обширные связи со всеми структурами центральной нервной системы, принимает участие в их деятельности и имеет огромное значение в развитии функций мозга. Нормальное сенсомоторное развитие составляет фундамент всего психического развития ребенка и является тем базисом, над которым надстраивается вся совокупность высших психических функций.

Последнее время характеризуется ростом детей дошкольного возраста, имеющими отклонения в психомоторном развитии, многие исследователи установили, что эти отклонения чаще всего сочетаются с различными нарушениями в физическом развитии.

Я работаю в Дошкольной организации компенсирующего вида с детьми, имеющими различные нарушения. На протяжении последних нескольких лет мы работали по теме: *«Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере дошкольников с ЗПР».* И на сегодняшний день можно сказать, что сложилась определенная система работы инструктора по физической культуре, которой хочется поделиться со всеми, кому это интересно.

Задержка психического развития в дошкольном возрасте встречается довольно часто. Недостатки в формировании двигательной активности наблюдаются у всех категорий детей с ЗПР, что подтверждается данными психолого-педагогической диагностики.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере у старших дошкольников с задержкой психического развития формируется со значительным запаздыванием, и имеют качественное своеобразие:

* низкий уровень развития произвольного внимания «мешает» усвоению предложенного материала;
* отмечается несформированность техники в основных движениях;
* у детей недостаточно развиты двигательные качества;
* несовершенная мелкая моторика рук;
* отмечаются нарушения координации движений.

Для повышения эффективности в становлении целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере во всех формах работы с детьми (на занятиях, утренней гимнастике, при организации подвижных игр и эстафет) мы предлагаем использовать карточки- схемы со схематичным изображением общеразвивающих упражнений, основных видов движений, подвижных игр.

Работа с карточками позволяет детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам. Критерием подготовки детей к самостоятельной организации двигательного досуга является их умение выполнять игровые движения, схематично обозначенные на специальных карточках

**Использование схем-карточек при проведении утренней гимнастики**

Наряду с традиционной утренней гимнастикой мы предлагаем использовать в практике с детьми старшего дошкольного возраста с ЗПР карточки-схемы. Можно использовать следующие способы:

- Разметили беговую дорожку. Разделили её на несколько этапов. Чтобы повысить активность, заинтересованность дошкольников, на каждом отрезке дорожки поставили картинки-подсказки. На них изобразили животных, выполняющих определённые движения. Например: на отрезке *ходьба на носках*показана лиса, на отрезке *прыжки*- заяц, на отрезке *бег*– лошадка. Дети заранее ознакомлены с персонажами-животными, знают какой вид движения надо выполнять. Двигаться начинают сразу же, как выходят на улицу.

Карточки-схемы для проведения гимнастики с целью развития общефизической подготовки. Ребёнок получает или выбирает карточку с изображением одного или двух снарядов или пособий. Например: ходьба, бег, приседания, прыжки в длину, и самостоятельно выполняют упражнения.

**Использование схем-карточек на занятиях физической культурой.**

При помощи карточек дети старшего возраста могут провести общеразвивающие упражнения на занятиях самостоятельно. Эти карточки в определённой последовательности располагаются на наборном полотне или фланелеграфе и на протяжении всей недели находятся на видном месте. Таким образом, каждый ребёнок старшего дошкольного возраста умеет самостоятельно воспроизводить весь комплекс, состоящий из 6 – 8 упражнений.

Такие качества, как самостоятельность, умение ориентироваться в окружающей обстановке, оценивать свои физические качества развиваются при проведении физкультурных занятий по принципу круговой тренировки. Эффективность и значимость таких занятий определяется моторной плотностью, формированием умений и навыков, развитием физических качеств, стимулированием индивидуальных особенностей, самостоятельности.

При проведении таких занятий эффективно использовать карты-схемы. Они раздаются каждому ребёнку или капитану команды. На карте схематично изображены спортивные снаряды или виды упражнений. Карточки очень помогают и при обучении основным видам движений. Если ребёнок плохо овладевает, например, прыжком в высоту способом перешагивания, то ему даётся карточка с изображением подводящего упражнения. Или же наоборот, сильный физически ребёнок получает индивидуальную карточку и работает самостоятельно.

Только здесь надо обязательно помнить правило, что при подборе упражнений для занятий не воздействовать на одну и ту же группу мышц, что вызывает ненужную утомляемость, а распределить нагрузку на разные группы мышц и вариативно менять виды деятельности.

**Использование схем-карточек во время эстафет, соревнований, подвижных игр.**

Карточки-схемы применяются не только на занятиях по принципу круговой тренировки, но и как приём в сюжетных, игровых занятиях, занятиях – соревнованиях, эстафетах.

В конце занятия или по его ходу проводятся эстафеты, подвижные игры. Дети, соединяя карточки, самостоятельно составляют вариант игры-эстафеты, самостоятельно готовят эстафету, т.е. расставляют пособия.

При проведении подвижных игр, педагоги часто пойманного игрока выводят из игры, и он пассивно стоит, наблюдая за игрой. Мы предлагаем такому участнику выбрать карточку и выполнить задание (приседание или сгибание и разгибание рук, или прыжки на скакалках и т.д.). Ребёнок знает, что, выполняя простые упражнения, он становится более сильным и более ловким, это в свою очередь добавляет детям с ЗПР уверенности и самостоятельности, развивает умение доводить начатое дело до конца.

Наш опыт показывает, что самостоятельный вид деятельности является важным источником активности и саморазвития ребёнка. В результате последовательно проводимой работы по обучению умения «считывать» задание-рисунок, схему - развивается инициатива у каждого ребёнка с ЗПР, желание как можно лучше выполнить задание.

Самостоятельная двигательная активность является критерием степени овладения двигательными умениями и навыками. Дети должны самостоятельно и творчески использовать весь арсенал игр и упражнений, разучиваемых во время организованных видов занятий, в своей самостоятельной деятельности.

Итак, применение карточек-схем в работе инструктора по физической культуре способствует развитию у детей с ЗПР:

* устойчивого интереса к двигательной активности;
* развивает творческие способности;
* развивается самостоятельность и самоконтроль;
* помогает добиваться техничного выполнения упражнений по физической культуре;

Благодаря умению детей пользоваться карточками, умению «читать» их, ориентироваться по ним, очень легко организовать физкультурные досуги: «Найти клад», «Прогулка по лесу», «Спасти пчелку».

**Правила использования (введения карточек)**

- движение (игра) должны быть знакомы (на стадии закрепления и совершенствования)

- карточка должна быть знакома, в одном стиле,

- перед работой со схемой педагог должен объяснить принцип ее использования.

**Виды схем:**

**-** схематичное изображение ОРУ,

- схематичное изображение расстановки игроков во время игры,

- схематичное изображение вида подвижной игры,

- изображение вида спортивного оборудования,

- схематичное изображение ОВД,

- схематичное изображение выполнения эстафеты.