Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс» в программе физического образования детей ЗПР старшего возраста 5,5-7лет, как средство формирования позитивного отношения к жизни в условиях круглосуточного пребывания детей в детском саду.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как, полное физическое, психическое и социальное благополучие человека.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов:

-биологических

-экологических

-социальных

-гигиенических

- а также от характера педагогических воздействий.

В последнее время в силу ряда объективных причин увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Уже в дошкольном возрасте многие дети имеют задержку психического развития и нарушение речи но эти дети не должны быть изолированы от сверстников. Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса. Главное направление работы дошкольного учреждения- создание максимально комфортных условий для всестороннего развития личности, в следствии коррекционной работы и с учетом индивидуальных, физиологических, психических и интеллектуальных возможностей ребёнка, развитие способности к адаптации в социум.

Физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья имеет свои особенности. Эти дети быстро утомляются, у них наблюдается мышечная напряженность, нарушение общей моторики, общая скованность и замедленность выполнения движений, дискоординация, нарушение ориентировки в пространстве, нарушение осанки, плоскостопие, замедленность процесса освоения основных движений, отставание в показателях основных физических качеств, силы, ловкости, скорости.

Нарушение речевого дефекта параллельно приводит и к ярко выраженным изменениям основных показателей и психического развития ребенка. Паталогия в психической сфере, прежде всего, проявляется в отставании познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти и мышления. Таким детям свойственно неумение слушать, низкий уровень восприятия, слабая концентрация внимания. Использование в работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья основной комплексной программы под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой не решает задачи физического воспитания, которые ставят перед собой педагоги коррекционных групп. Традиционные физкультурные занятия однообразны, так как подчиняются определённой жесткой методике их проведения, не развивают интерес детей к спорту, в ходе их трудно выявить способности и склонности детей, ещё труднее их развивать. Нормативы физической подготовленности не учитывают уровень физического развития детей, запас их сил и состояние здоровья. Занятие не решает проблему тренировки сердечно-сосудистой системы, терморегуляционного аппарата, следовательно не дают должного эффекта в укреплении здоровья дошкольников.

Выбирая систему физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья, я руководствовалась данными исследований лаборатории Аршавского, изучила работы педиатора и педагога Ю.Ф.Змановского, взгляды Н.М.Амосова на проблемы воспитания здорового ребёнка. Научным ориентиром моей работы стали теоритические положения о взаимосвязи физического и психического в онтогинезе, о значении моторики в психическом и личностном развитиии ребёнка, учете сензитивных периодов, а так же о деятельном подходе в развитии (Л.С.Выгодский, А.Н.Леоньбев, А.Р.Лурия)

Физическое развитие и воспитание детей с задержкой психического развития осуществляется в разных формах психолого-педагогических и медицинских аспектах коррекционно-воспитательной работы. Одной из таких форм является физкультурно-оздоровительная работа. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. С целью лечения и профилактики различных заболеваний детей дошкольного возраста разработана программа «Лечебно-профилактический танец «Фитнесс-Данс»» автор Фирилёва Ж.Е, Сайкина Е.Г. которую в рамках экспиремента с 2014 я использую в своей работе с детьми нашего детского сада. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики и ЛФК, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующий оздоровлению различных функций и систем организма. Все комплексы выполняются под специально подобранную музыку. Большое внимание музыкальной стимуляции физической и умственной работоспособности человека уделял Аристотель. Он пришел к выводу, что музыка решает в обществе определённые задачи, она способна управлять сознанием, и поведением людей, регулировать их умственную и физическую деятельность, давать эстетическое наслаждение, исцелить от болезней, формировать вкусы, интересы, социальные установки, нормы и идеалы.

Целенаправленно используемая музыка при двигательной активности способствует настройке организма на определённый темп работы, повышает работоспособность, ускоряет восстановление после нагрузки. В зависимости от задач занятия может успокоить и снять нервное напряжение или смотивировать к активному действию. Функциональной музыкой можно повышать ритмические процессы, делая их экономичными в энергитических затратах. Мелодичные, ритмичные звуки тонизируют и оживляют происходящие в организме ребёнка биохимические процессы и перестраивают его нервный аппарат и психику.

Применение музыки на занятиях ЛПТ помогает бороться с монотонией, способствует преодолению нарастающего утомления, усиливает заданный характер движений «темп, амплитуду, нужное напряжение мышц» ускоряет овладение техникой движения. Физические упражнения выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают больший оздоровительный эффект, таким образом ЛПТ может стать эффективным методом коррекции физического и психического состояния детей дошкольного возраста. Танцевальные упражнения в программе ЛПТ используют как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений. Так же является средством борьбы с гиподинамией, оказывает благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности суставов и развивают выносливость, способствуют формированию правильной осанки и лёгкой походки, плавности, грациозности и изящества в движениях. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться в пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений. Танцующий ребёнок испытывает удовольствие от свободы и лёгкости движений. Существуют различные направления танцевальной психотерапии, основная цель которых принести облегчение детям с неустойчивой нервной системы, эмоциональной перегруженностью. Танец может служить не только как средство психофизической регуляции но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальности личности каждого ребёнка, самовыражения высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждении. Занятия с использованием музыки и танца стимулируют творческий потенциал детей, способствуют коррекции системы отношений личности.

Таким образом музыка и танец имеют большое оздоровительное значение и могут применяться в терапевтическом и психотерапевтическом лечении, а также для коррекции и профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста и помогать в формировании позитивного отношения к жизни. Танец имеет большое воспитательное значение. Осваивая его дети не только разучивают движения, но создают художественный образ, а для этого нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений. Танец оказывает большое эмоциональное воздействие не только на исполнителей, но и на зрителей, поэтому его можно широко использовать, как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания детей. Танец под красивую музыку или озорные, весёлые пляски доставляют наслаждение каждому ребёнку и являются одним из любимых видов двигательной деятельности детей.

Задачи ЛПТ:

\*оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата(формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

\*развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма, а также коррекция зрения;

\*совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в суставах, выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности;

\*содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

\*оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребёнка;

\*содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении;

Средства ЛПТ

Физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами и на гимнастических снарядах. Все они выполняются под музыкальное сопровождение.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц и танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, то есть, решаются задачи общей физической подготовленности детей.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику. Комплексы физических упражнений специальной направленности, содействуют той функции лил системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебной направленности.

При подборе средств ЛПТ необходимо учитывать:

-совпадение механизма лечебного действия этих средств с ожидаемым влиянием на ослабленный орган или систему;

-выделение конкретных лечебно-профилактических задач;

-возраст занимающихся;

-психомоторное развитие занимающихся.

Коррекционное, профилактическое и воспитательное воздействие занятий ЛПТ возможно лишь при соблюдении ряда дидактических принципов, выработанных теорией и практикой физического воспитания,и лечебной физической культурой.

-принцип научности, систематичности, постепенности, индивидуальности, доступности, учёта возрастного развития движений, чередования нагрузки, наглядности, сознательности и активности. В своей работе особое внимание уделяю проведению занятий малыми группами по 2-5человек, а также как основному индивидуальному методу проведения занятий, для решения индивидуальных лечебно- профилактических задач. В смешанных группах занятия проводятся с использованием индивидуального и дифференцированного подходов. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале, или на улице в тёплое время года. Основной целью данной нестандартной методики «Фитнес-Данс» является сохранение и укрепление здоровья детей, в процессе проведения занятий физкультурой с использованием ЛПТ. Формирование у всех участников образовательного процесса сознательно-позитивного отношения к своему здоровью и жизни.

-Предполагаемый результат реализации проекта:

-получение ребёнком знаний о себе, своём здоровье

-формирование двигательных умений и навыков

-формирование элементарных основ сохранения и укрепления своего здоровья

-эмоциональный комфорт и позитивное отношение к жизни

Данная методика позволит сформировать умения детей произвольно управлять своим телом, регулировать речь и эмоции.