



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
ГРУППЫ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.04 Специальное дошкольное образование
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
« 21 » мая 2024 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расецкаева Расецкаева Д.О.

Выполнила:
студентка группы ОФ-418-196-4-1
Хомутова Арина Сергеевна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Жирнякова Яна Александровна

Челябинск
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ	8
1.1 Характеристика детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата	8
1.2 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития физических качеств детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата	12
1.3 Особенности использования музыкально-ритмических игр и упражнений в процессе развития физических качеств детей подготовительной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата	16
Выводы по первой главе	19
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ	21
2.1 Исследование уровня развития физических качеств детей подготовительной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата	21
2.2 Проведение экспериментальной работы по формированию физических качеств детей развития физических качеств детей подготовительной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата посредством музыкально-ритмических игр и упражнений	35
2.3 Анализ результатов экспериментального исследования	39
Выводы по второй главе	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	50

ПРИЛОЖЕНИЕ 1	55
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	57
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	58

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире одной из самых важных задач физического воспитания дошкольника выступает развитие у него физических качеств, так как состояние общей физической подготовленности детей зависит от того, насколько у них развиты основные физические качества и виды движений.

При выполнении любого вида упражнения осуществляется развитие всех без исключения физических качеств, но только одни развиваются преимущественно больше, чем остальные. Когда речь идет о развитии физических качеств у детей дошкольного возраста, то мы в большей степени должны опираться на развитие ловкости, быстроты и гибкости, но при этом не забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

У детей дошкольного возраста с нарушением функций опорно-двигательного аппарата появляется боязнь пространства и выполнение каких-либо движений в нём. Как отмечали В.В. Ковалев и В.В. Лебединский, лица с «дефицитарным развитием личности» (к которому также относятся дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата) имеют ряд особенностей в течении психических процессов и состояний. При нейротипичном развитии все анализаторные системы взаимодействуют между собой, поэтому отсутствие или недостаточная сформированность одной из них приводит к нарушению всех психических процессов. Из этого можно сделать вывод, что развитие физических качеств у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата очень важно и необходимо.

Долгое время в сообществе музыкальных педагогов обсуждался вопрос о содержании музыкального воспитания дошкольников с ограниченными возможностями здоровья и о том, какие технологии могут быть применимы. Музыкальное воспитание в детском саду, является составной частью общей системы обучения и воспитания детей с

ограниченными возможностями здоровья, и в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом должно реализовывать помимо общеразвивающей и воспитательной также и коррекционно-компенсаторную направленность.

Воздействие музыки положительно сказывается на эмоциональном состоянии детей, дает возможность им получить общее эстетическое, моральное и физическое развитие. Она концентрирует внимание, память, восприятие, поддерживает работоспособность, усиливая эффект выполняемых упражнений, и улучшает педагогический процесс. Музыкально-ритмические игры способствуют снятию замкнутости, застенчивости, закомплексованности, вызывают положительные эмоции, формируют желание принимать участие в музыкально-игровом действе совместно с педагогом или другими детьми на совместных концертах. В таких играх у них формируется нравственное начало, дружелюбие и доброжелательность к окружающим людям и достаточно развитый слух говорят о музыкальности у ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Проблемой развития физических качеств детей с нарушением опорно-двигательного аппарата занимались такие ученые как: В.Н. Бальсевич, А.А. Гусейнова, Н.Н. Ефименко, К.К. Закирьянов, Ш.М. Ишанкулова, Е.М. Мастюкова, О.Г. Приходько, Б.В. Сермеев, А.Н Стрельникова, С.Ж. Сыздыкова и др.

Цель исследования: теоретически рассмотреть и провести коррекционно-развивающую работу, направленную на развитие физических качеств детей подготовительной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата посредством музыкально-ритмических игр и упражнений.

Объект: развитие физических качеств детей подготовительной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Предмет: музыкально-ритмические игры и упражнения как средство развития физических качеств детей подготовительной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

1. Рассмотреть характеристику детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата

2. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.

3. Выявить особенности использования музыкально-ритмических игр и упражнений в процессе развития физических качеств детей подготовительной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата.

4. Подобрать методику и провести первичную диагностику уровня развития физических качеств детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

5. Провести музыкально-ритмические игры и упражнения, направленные на развитие физических качеств детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата.

6. Провести повторную диагностику уровня развития физических качеств детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата и выполнить анализ полученных результатов.

Гипотеза: Развитие физических качеств детей подготовительной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата будет более успешным, если:

– в процессе коррекционно-развивающей работы использовать сборник музыкально-ритмических игр и упражнений, направленный на развитие физических качеств;

– разработать рекомендации для родителей и педагогов по использованию данного сборника.

Методы исследования: теоретические: анализ, обобщение, синтез.
Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий),
тестирование.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме исследования и сделаны выводы.

Практическая значимость работы заключается в разработке сборника музыкально-ритмических игр и упражнений, как средства развития физических качеств детей подготовительной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата. Данные исследования могут быть использованы педагогами дошкольных образовательных учреждений в своей профессиональной деятельности

Структура работы: введение, две главы, выводы по главам, заключение, список использованных источников, приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

1.1 Характеристика детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата

Опорно-двигательный аппарат – это система, которая состоит из костной ткани, образующей скелет, который придает телу внешнюю форму и обеспечивает его надежное строение, защищающее от повреждений внутренние органы; мышц, покрывающих скелет и вместе с костями обеспечивающий двигательную активность человека, и, наконец, суставов и сухожилий, соединяющих мышцы и кости между собой [12].

Несмотря на большое разнообразие врожденных и приобретенных заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата, многие из этих детей имеют схожие проблемы. Основной клинической картиной является нарушение двигательной функции (задержка формирования, недоразвитие, нарушение или потеря двигательной функции).

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата – это категория детей с ограниченными возможностями здоровья, характеризующаяся недоразвитием или утратой двигательных функций [12].

Некоторые дети с этой патологией не имеют отклонений в развитии познавательной деятельности и не требуют специального обучения и воспитания. Но все дети с заболеваниями опорно-двигательного аппарата нуждаются в особых условиях жизни, обучения и последующей работы.

Большую часть детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с церебральными параличами. Детский

церебральный паралич (Далее ДЦП) – это тяжелое заболевание нервной системы, которое нередко приводит к инвалидности ребенка [1].

ДЦП возникает в результате недоразвития или повреждения мозга на ранних этапах развития (во внутриутробный период, в момент родов и на первом году жизни). Двигательные расстройства у детей с ДЦП часто сочетаются с психическими и речевыми нарушениями, с нарушениями функций других анализаторов (зрения, слуха). Поэтому эти дети нуждаются в лечебной, психолого-педагогической и социальной помощи [1].

Нарушения опорно-двигательного аппарата включают двигательные нарушения органического или периферического происхождения. Нарушения опорно-двигательного аппарата могут быть как врожденными, так и приобретенными. Нарушения развития у детей этой категории характеризуются выраженным полиморфизмом и диссоциацией по степени тяжести различных расстройств.

Наблюдаются заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата примерно у 5-7 % детей.

Причины нарушений опорно-двигательного аппарата:

1. Внутриутробная патология (в настоящее время многими исследователями доказано, что более 400 факторов могут оказать воздействие на ЦНС развивающегося плода, особенно в период до 4 мес. внутриутробного развития):

- инфекционные заболевания матери: микробные, вирусные (за последние годы распространённость нейроинфекций возросла, особенно вирусных – таких, как гриппозные, герпес, хламидиозы и др.);

- последствия острых и хронических соматических заболеваний матери (сердечно-сосудистые, эндокринные нарушения);

- тяжелые токсикозы беременности;

- несовместимость по резус-фактору или группам крови;

- травмы, ушибы плода;
- интоксикации;
- экологические вредности.

2. Родовая травма, асфиксия.

3. Патологические факторы, действующие на организм ребенка на первом году жизни:

- нейроинфекции (менингит, энцефалит и др.);
- травмы, ушибы головы ребенка;
- осложнение после прививок [7].

Сочетание внутриутробной патологии с родовой травмой считается в настоящее время одной из наиболее частых причин возникновения ДЦП.

Дискинезия ограничивает предметно-практическую деятельность. Последнее приводит к недостаточному развитию предметного восприятия. Двигательная дисфункция затрудняет манипулирование предметами или восприятие их на ощупь. Сочетание этих нарушений со зрительно-моторной координацией и недоразвитием речи препятствует развитию познавательной деятельности [2].

Глядя на ребенка с нарушениями двигательной функции, становится понятно, что его воспитание, в том числе подготовка к взрослой жизни, требует особых усилий со стороны всех членов семьи. В целом, такие дети-инвалиды составляют довольно большую группу. Всех этих детей объединяет то, что у них двигательные расстройства. В настоящее время большинство (89%) составляют дети с церебральным параличом. Особенность таких детей в том, что их дискинезия часто сопровождается комплексом других расстройств: психического и речевого. Поэтому такие дети нуждаются не только в медицинской и социальной помощи, но и в психологической, воспитательной и логопедической коррекции [27].

Внимание у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата характеризуется дисбалансом, повышенной отвлекаемостью и

недостаточной концентрацией на объектах. Недостаток внимания отрицательно сказывается на процессах ощущений и восприятия. Поскольку формирование образов окружающего мира основывается на умении воспринимать определенные простые свойства предметов и явлений, то недостаточность психической сферы значительно снижает у детей качество знаний и представлений об окружающем мире, а также недостаток памяти приводят к более медленному накоплению знаний и навыков в учебной сфере [10].

У детей старшего дошкольного и подготовительного к школе возраста проявляются следующие особенности:

- Затруднения в соблюдении точности движений;
- Низкий уровень развития некоторых физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости);
- Затруднения в освоении определенных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, подскоки);
- Затруднения в принятии правильной осанки и фиксации положения туловища на определенное время;
- Недостаточное развитие моторных функций пальцев рук;
- Ограничение определенных видов движений (в зависимости от диагноза) [15].

Таким образом, под термином опорно-двигательного аппарата мы понимаем систему, которая состоит из костной ткани, образующей скелет, который придает телу внешнюю форму и обеспечивает его надежное строение, защищающее от повреждений внутренние органы; мышц, покрывающих скелет и вместе с костями обеспечивающий двигательную активность человека, и, наконец, суставов и сухожилий, соединяющих мышцы и кости между собой. На основе вышеизложенного можно сделать вывод, что в настоящее время, примерно у 5-7% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются нарушения развития опорно-

двигательного аппарата, что оказывает влияние на процесс их личностного развития, социализации, формирования двигательных функций. Также выявили причины нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

1.2 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития физических качеств детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата

Физическое развитие – процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка (показатели роста, веса; состояние осанки и т.д.) и основанных на них психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость и т.д.) [19].

Физические качества – это врождённые качества, которые помогают нам двигаться. В разряд таких качеств входят быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость [24]. Характеристика физических качеств детей дошкольного возраста представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика физических качеств детей дошкольного возраста

Физическое качество	Характеристика
1	2
Быстрота	Быстроту можно определить, как способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота выполняемых движений не связаны только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют следующие основные формы проявления быстроты: быстрая реакция на сигнал к действиям или их смене; скорость одиночного движения; способность увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке; частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде) [3].
Сила	Физическое качество, которое необходимо для преодоления сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным предметным снарядам (что наблюдается, например,

Продолжение таблицы 1

	при передаче мяча) [6].
Выносливость	Способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма противостоять утомлению. В теории и практике физического воспитания детей дошкольного возраста целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости. Она проявляется при выполнении продолжительной, мало интенсивной работы, которое включает действие большей части мышечной системы ребенка [3].
Ловкость	Способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Сложное двигательное качество, и измерять его очень трудно. В быту, в играх, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, требуется проявление ловкости. Нагляднее всего ловкость проявляется в подвижных играх, связанных с единоборствами. Развитие ловкости происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки [28].
Гибкость	Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Часто гибкостью называют подвижность в суставах. Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его [3].

Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (Матвеев, 1991) [20].

Проблемы физического воспитания в России во второй половине 19 – начале 20 в. занимали важное место в трудах выдающихся русских педагогов и ученых. Значительное внимание вопросам физического воспитания уделял известный русский хирург Н.И. Пирогов [27]. Особая его заслуга в том, что в ряде своих работ он впервые говорит о

необходимости применения в образовательных учреждениях научно обоснованной системы физического воспитания, которой тогда в России не существовало.

Огромный вклад в развитие теории физического воспитания внес русский педагог, анатом и врач П.Ф. Лесгафт. Он является признанным основоположником научной системы физического воспитания в России. Идеи П.Ф. Лесгафта и В.В. Гориневского в области дошкольного физического воспитания продолжил Е.А. Аркин, профессор, действительный член Академии педагогических наук, доктор педагогических наук, врач – гигиенист. Е.А. Аркин в доступной форме знакомил дошкольных работников с основными закономерностями высшей нервной деятельности, выявленными И.М. Сеченовым и И.П. Павловым, режимом дня, организацией жизни ребенка, указывал на важность взаимодействия детского сада и семьи. Его фундаментальный труд «Дошкольный возраст» не утратил своего значения до настоящего времени [27].

Особую роль в развитии физического воспитания дошкольников сыграл Н.А. Метлов [19]. Им написано свыше 130 работ по физическому воспитанию. Среди важнейших его публикаций следует отметить «Утреннюю гимнастику в детском саду». Он написал учебник для педагогических училищ «Методика физического воспитания», а также книгу для воспитателей и музыкальных руководителей «Утренняя гимнастика под музыку».

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений, в процессе которого происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу всех органов и систем [29].

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических

и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В настоящее время одной из основных задач физического воспитания детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата является развитие физических качеств. Это аргументировано тем, что качество выполнения физических упражнений будет зависеть от того, насколько хорошо развиты физические навыки ребенка (бег, ловкость и т.д.).

Изучением проблемы развития физических качеств занимались многие ученые, например, Н.А. Бернштейн, В.С. Фарфель, Э.Я. Степаненко. Данные ученые смотрели на развитие физических качеств у детей с разных позиций, следовательно, не найдя общих точек соприкосновения, исследования по данной проблеме продолжают на современном этапе [17]. В таблице 2 представлены особенности развития физических качеств детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Таблица 2 – Особенности развития физических качеств детей с нарушением опорно-двигательного аппарата

Физическое качество	Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата
1	2
Сила	<p>Не обладая уровнем силы, достаточным для поднимания своего тела, ребенок не может подпрыгнуть вверх или перепрыгнуть обозначенную на земле линию. У детей с нарушением опорно-двигательного аппарата недостаточно развит мышечный тонус, поэтому они порой не могут стоять ровно, либо держать свою голову и другое.</p> <p>В связи с малоподвижным образом жизни у детей преобладают такие состояния как несогласованность координации условных и безусловных рефлексов, замедление лимфо- и кровотока в мышцах, снижение и нестабильность мышечного тонуса [12].</p>
Быстрота	<p>У детей с нарушением опорно-двигательного аппарата быстрота развивается по-разному. Есть дети, для которых нет проблем пробежать медленно и быстро. Если же есть сложности с мышечным тонусом ног, дети не могут быстро передвигать своими конечностями, соответственно развитие быстроты не до конца развито [12].</p>

Продолжение таблицы 2

Выносливость	<p>У детей с нарушением опорно-двигательного аппарата уровень развития выносливость также связан с работоспособностью организма человека. И особых отличий нет.</p> <p>Для большинства инвалидов (исключая спортсменов) задача развития выносливости ограничена рамками деятельности в зоне умеренной интенсивности и состоит в том, чтобы создавать условия для повышения общего уровня работоспособности к широкому кругу видов деятельности, требующих выносливости. Это предполагает систематическую адаптацию к разнообразным видам физических упражнений, выполнение которых сопровождается утомлением. Утомление тоже имеет определенные ограничения [12].</p>
Ловкость	<p>У детей с нарушением опорно-двигательного аппарата ловкость развивается не так быстро. Потому что дети не до конца контролируют своё тело [12].</p>
Гибкость	<p>Гибкость у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата иногда развита даже лучше, чем у детей с нормой. Например гибкость коленных суставов. Она достаточно развита у детей с ДЦП, они могут сесть и подогнуть колени таким образом, что дети с нормой не всегда могут сделать [12].</p>

Таким образом, физическое воспитание детей с нарушением опорно-двигательного аппарата решает образовательные, оздоровительные, воспитательные и коррекционные задачи, а также выяснили, что общеразвивающие упражнения взаимосвязаны с медицинской реабилитацией детей. Развитие физических качеств у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата положительно влияет на работу всех внутренних органов и обменных процессов, а так же на психическое развитие детей.

1.3 Особенности использования музыкально-ритмических игр и упражнений в процессе развития физических качеств детей подготовительной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата

Музыкальная игра является важным средством развития ребёнка. Основная цель музыкально-ритмической деятельности дошкольников является: всестороннее, гармоничное развитие ребенка, обеспечивающее

укрепление здоровья средствами танцевально-игровой гимнастики, формирование привычки к здоровому образу [25].

Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. Музыка дает эмоциональный настрой, посыл, организует для коллективного движения. Музыкальное развитие оказывает ничем не заменимое воздействие на общее развитие: формируется эмоциональная сфера, совершенствуется мышление, ребенок делается чутким к красоте в искусстве и в жизни. В «Теории и методике музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность [5].

Музыка регулирует движение и ясно выражает взаимосвязь между временем, пространством и движением. Правильные привычки и способности к упражнениям создаются не только для того, чтобы производить ритмичные движения, но и для того, чтобы представлять, очень ясно представлять различные пространственно-временные взаимосвязи, которые могут возникнуть в любой момент, и представлять, что они будут выполняться с такой же четкостью. Музыкально-ритмические игры и упражнения решают такие коррекционные задачи как:

- развития равновесия;
- развития свободы движений;
- снятия излишнего мышечного напряжения;
- улучшения координации движений;
- развития дыхания;
- формирования двигательных навыков и умений;
- совершенствования моторики;

- совершенствования ориентировки в пространстве.

Особенности использования музыкально-ритмических игр и упражнений в процессе развития физических качеств детей подготовительной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата заключаются в таких аспектах как:

- прекрасное средство разностороннего физического и эстетического воспитания;
- музыкально-ритмические движения являются наиболее адекватным возрасту способом становления музыкальности, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно – сосудистую, дыхательную и т. д.);
- снимает психическое напряжение;
- повышает умственную и физическую работоспособность;
- улучшает самочувствие, формирует правильную осанку, красивую походку, развивает ритмичность, координацию движений, музыкальный вкус, эмоциональную отзывчивость [25].

А так как структура музыкально-ритмических занятий достаточно гибкая, то широко применяется в детских дошкольных учреждениях, что создает фундамент для гармоничного развития личности в будущем.

Музыкально-ритмические игры и упражнения можно проводить как в первую, так и во вторую половину дня. Их можно проводить во время свободной деятельности детей, а также на прогулке и на занятиях по музыкальному развитию.

Группы детей с нарушением опорно-двигательного аппарата чаще всего от 6 до 8 человек. Поэтому данные игры и упражнения можно проводить со всей группой.

В музыкально-ритмические игры и упражнения можно проводить от 5 до 10 минут, это зависит от быстрой утомляемости детей

подготовительного к школе возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Данные игры и упражнения могут проводить воспитатель, педагог по физической культуре, музыкальный руководитель. Воспитатель может заполнять музыкально-ритмическими играми и упражнениями физкультминутки, свободное время после занятий или использовать их на зарядке, прогулке. Педагог по физической культуре может использовать на своих занятиях и общегрупповых зарядках. Музыкальный руководитель может проводить их во время своих занятий для развития чувства ритма [18].

Таким образом, музыкально-ритмические игры и упражнения тесно связаны с физическим воспитанием детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и решают образовательные, оздоровительные, воспитательные и коррекционные задачи.

Выводы по первой главе

Изучив общие сведения по теоретическим особенностям развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата, можно сделать вывод, что под развитием физических качеств дошкольников мы понимаем совершенствование врождённых качеств, которые помогают нам двигаться. Данные качества особенно важно развивать у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Под термином опорно-двигательного аппарата мы понимаем систему, которая состоит из костной ткани, образующей скелет, который придает телу внешнюю форму и обеспечивает его надежное строение, защищающее от повреждений внутренние органы; мышц, покрывающих скелет и вместе с костями обеспечивающий двигательную активность человека, и, наконец, суставов и сухожилий, соединяющих мышцы и кости

между собой. В настоящее время, примерно у 5-7% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются нарушения развития опорно-двигательного аппарата, что оказывает влияние на процесс их личностного развития, социализации, формирования двигательных функций.

Также выделили особенности развития физических качеств у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Физическое воспитание детей с нарушением опорно-двигательного аппарата включает специальные коррекционные упражнения, способствующие преодолению недостатков физического развития и осуществлению взаимосвязи с медицинской реабилитацией детей.

Музыкально-ритмические игры и упражнения в педагогической системе хорошо влияют на весь организм ребенка и решают сразу образовательные, оздоровительные, воспитательные и коррекционные задачи. А так же способствуют развитию физических качеств.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

2.1 Исследование уровня развития физических качеств детей подготовительной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата

Исследование проводилось на базе МБОУ «Школа-интернат № 4 г. Челябинска». В эксперименте приняли участие 5 детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Экспериментальное исследование проходило в три этапа:

1. На констатирующем этапе исследования была подобрана методика и проведена первичная диагностика уровня развития физических качеств детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

2. На формирующем этапе исследования проводились музыкально-ритмические игры и упражнения, направленные на развитие физических качеств детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата.

3. На контрольном этапе исследования была проделана повторная диагностика уровня развития физических качеств детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата, проведен анализ полученных результатов.

Целью констатирующего этапа – выявить уровень развития физических качеств детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата.

На первом этапе исследования использовалась методика, для выявления уровня развития физических качеств детей подготовительной группы «Тесты для определения физических качеств дошкольников» (М.А.

Рунова), которую мы адаптировали для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата [23].

Исследование проводилось по 5 направлениям, в которых от 1 до 4 упражнений. Участвовали 5 детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата. На констатирующем этапе исследования каждому ребенку предлагались упражнения и по результатам их выполнения выставлялись баллы, которые соответствовали уровню сформированности физических качеств.

Критерии оценивания:

Высокий уровень – 3 балла – ребенок самостоятельно справляется с упражнением.

Средний уровень – 2 балла – ребенок справляется с упражнением с помощью взрослого или со второй попытки.

Низкий уровень – 1 балл – ребенок не справляется с упражнением.

Показатели, по выставлению баллов во время исследования представлены в приложении 1.

Тесты для определения скоростных качеств (М.А. Рунова)

Цель: оценить скоростные качества ребенка и его реакцию.

1. Бег на 10 метров с ходу.

Инструкция: На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (6-7 м от неё) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Наилучший результат заносится в индивидуальную карту.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Таблица 3 – Результат по исследованию бег на 10 метров с ходу у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата

Испытуемый	Балл	Уровень развития скоростные качества ребенка и его реакцию
Ребенок 1	2	Средний
Ребенок 2	2	Средний
Ребенок 3	1	Низкий
Ребенок 4	1	Низкий
Ребенок 5	2	Средний

Получив данные результаты, мы выявили уровень развития скоростных качеств и реакцию ребенка, изображенных на картинках в процентном соотношении. Результаты представлены на рисунке 1.

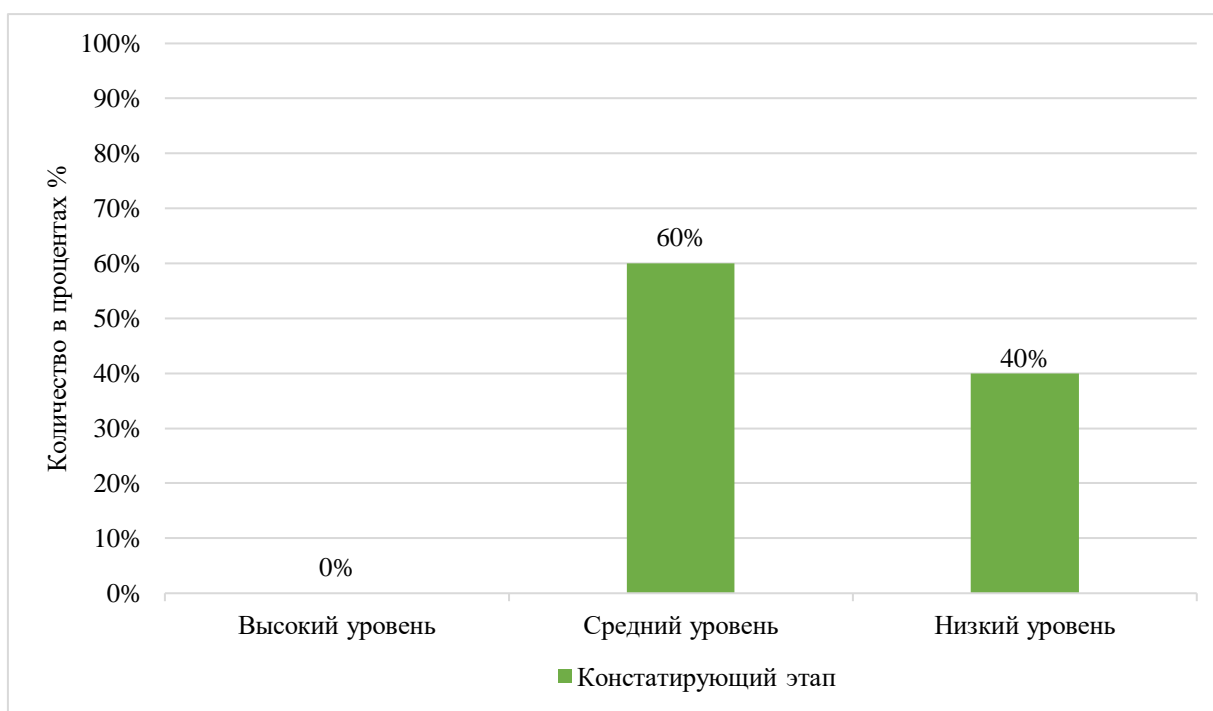


Рисунок 1 – Результаты исследование бег на 10 метров с ходу у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на констатирующем этапе

Следующее упражнение исследования тест для определения выносливости.

2. Бег на выносливость.

Цель: определить функциональную устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата.

Инструкция: Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей. Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить её – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может быть расположена вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

Таблица 4 – Результат по исследованию функциональной устойчивости нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата

Испытуемый	Балл	Уровень функциональной устойчивости нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата
Ребенок 1	2	Средний
Ребенок 2	2	Средний
Ребенок 3	1	Низкий
Ребенок 4	1	Низкий
Ребенок 5	2	Средний

Получив данные результаты, мы выявили уровень развития функциональной устойчивости нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата ребенка, изображенных на картинках в процентном соотношении. Результаты представлены на рисунке 2.

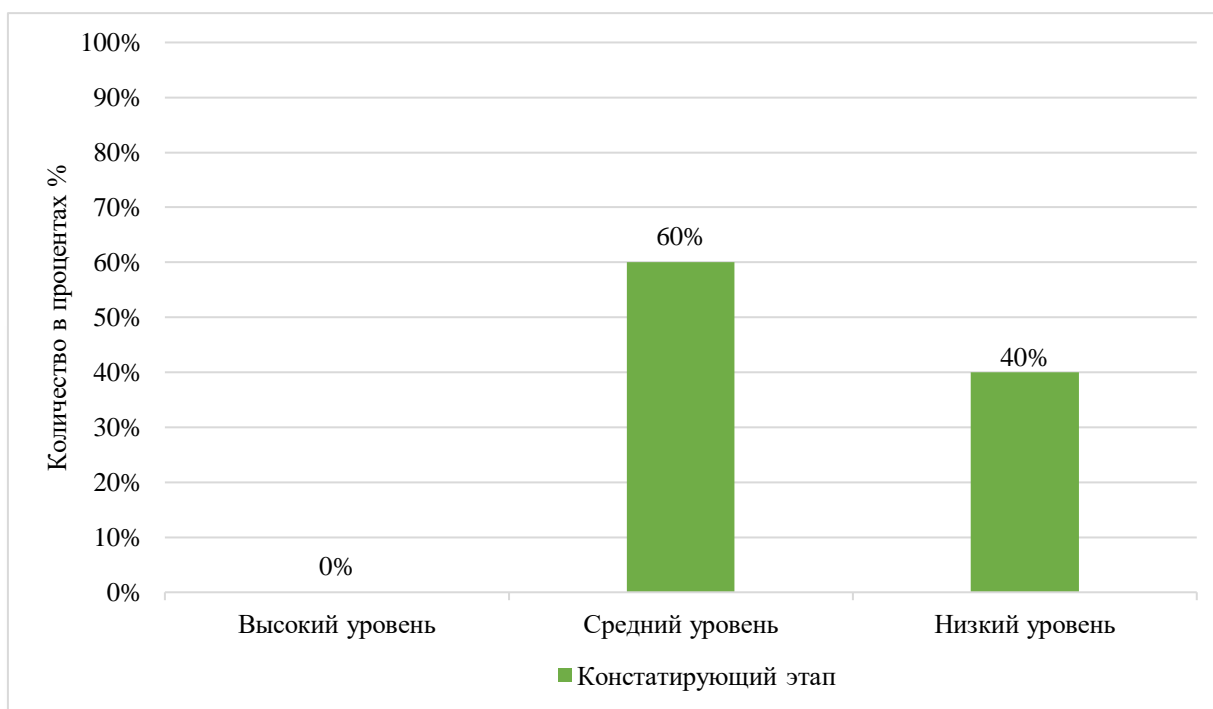


Рисунок 2 – Результаты исследования функциональной устойчивости нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на констатирующем этапе Тесты для определения скоростно-силовых качеств.

3. Прыжок в длину с места.

Цель: формирование умения прыгать в длину с места.

Инструкция: Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждый 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй воспитатель замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Второй воспитатель измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делается две попытки, в карту заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Таблица 5 – Результат по исследованию формирования умения прыгать в длину с места у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата

Испытуемый	Балл	Уровень формирования умения прыгать в длину с места
Ребенок 1	2	Средний
Ребенок 2	2	Средний
Ребенок 3	1	Низкий
Ребенок 4	1	Низкий
Ребенок 5	1	Низкий

Получив данные результаты, мы выявили уровень формирования умения прыгать в длину с места детей, изображенных на картинках в процентном соотношении. Результаты представлены на рисунке 3.

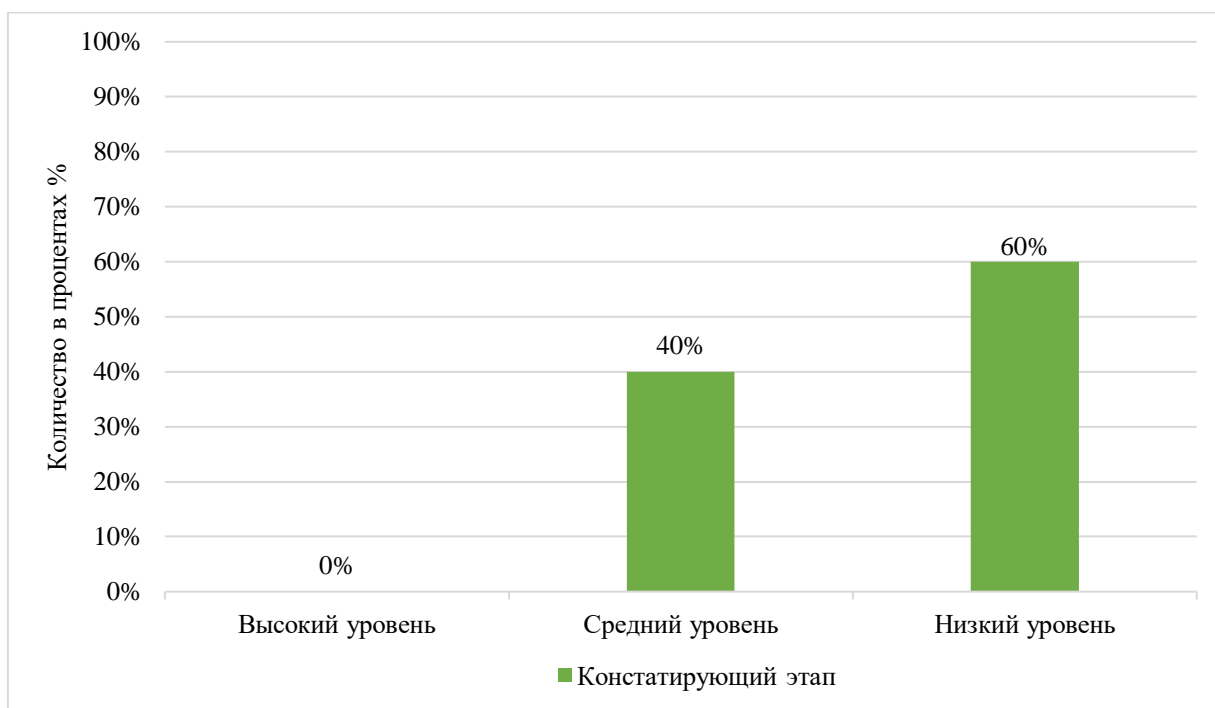


Рисунок 3 – Результаты исследования по формированию умения прыгать в длину с места у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на констатирующем этапе

4. Бросок теннисного мяча удобной рукой

Цель: определить скоростную реакцию ребенка.

Инструкция: Метание мяча производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке шириной 4-5 м, длиной 2- м с линиями деления через каждый 0,5 м. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Таблица 6 – Результат по исследованию скоростной реакции у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата

Испытуемый	Балл	Уровень формирования скоростной реакции
Ребенок 1	2	Средний
Ребенок 2	3	Высокий
Ребенок 3	1	Низкий
Ребенок 4	2	Средний
Ребенок 5	2	Средний

Получив данные результаты, мы выявили уровень формирования скоростной реакции детей, изображенных на картинках в процентном соотношении. Результаты представлены на рисунке 4.

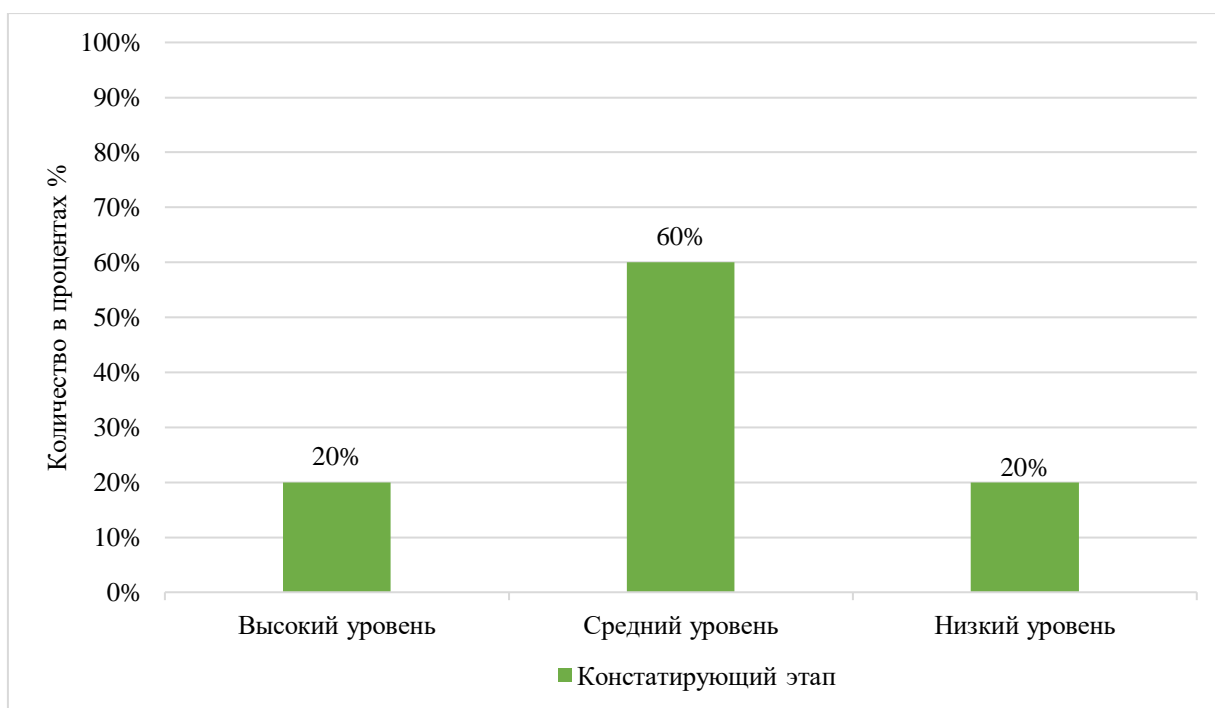


Рисунок 4 – Результаты исследования по формированию скоростной реакции у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на констатирующем этапе

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

5. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).

Инструкция: Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Таблица 7 – Результат по исследованию ловкости и координации у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата

Испытуемый	Балл	Уровень формирования ловкости и координации
Ребенок 1	2	Средний
Ребенок 2	2	Средний
Ребенок 3	2	Средний
Ребенок 4	1	Низкий
Ребенок 5	2	Средний

Получив данные результаты, мы выявили уровень формирования ловкости и координации детей, изображенных на картинках в процентном соотношении. Результаты представлены на рисунке 5.

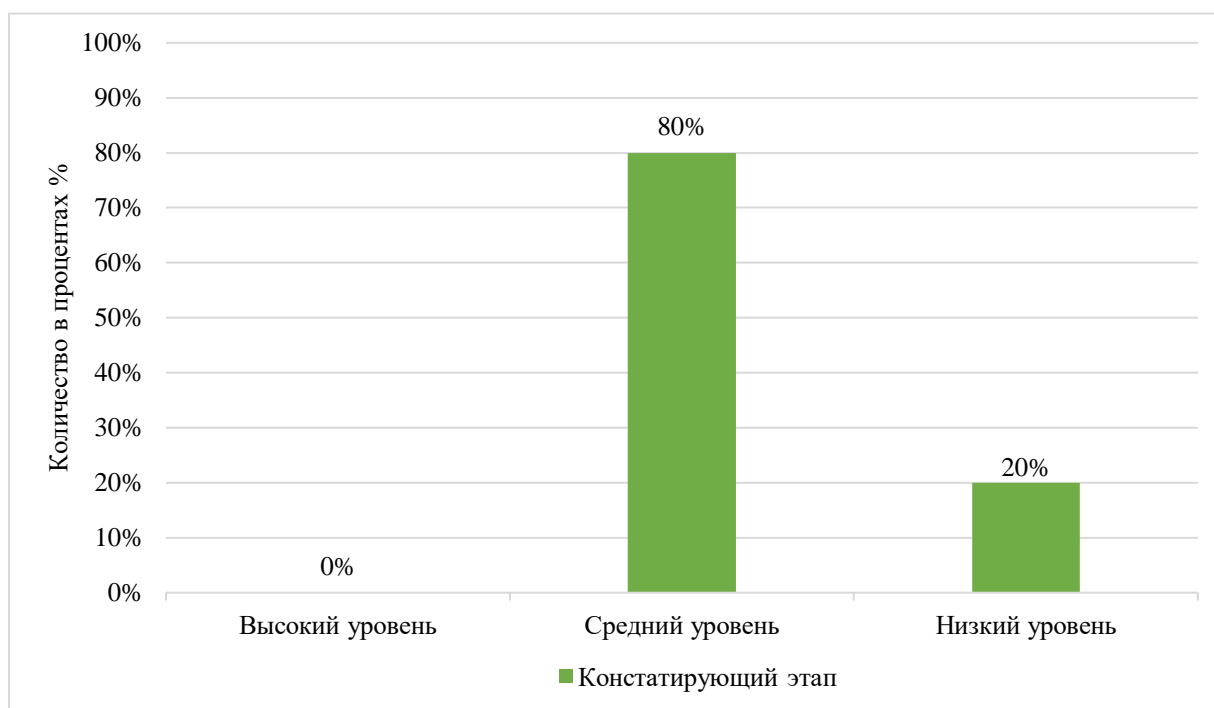


Рисунок 5 – Результаты исследования по формированию ловкости и координации у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на констатирующем этапе

6. Отбивание мяча от пола (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

Инструкция: Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток

Таблица 8 – Результат по исследованию ловкости, скорости реакции, устойчивость позы у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата

Испытуемый	Балл	Уровень формирования ловкости, скорости реакции, устойчивости позы
Ребенок 1	2	Средний
Ребенок 2	2	Средний
Ребенок 3	1	Низкий
Ребенок 4	1	Низкий
Ребенок 5	1	Низкий

Получив данные результаты, мы выявили уровень формирования ловкости, скорости реакции, устойчивости позы детей, изображенных на картинках в процентном соотношении. Результаты представлены на рисунке 6.

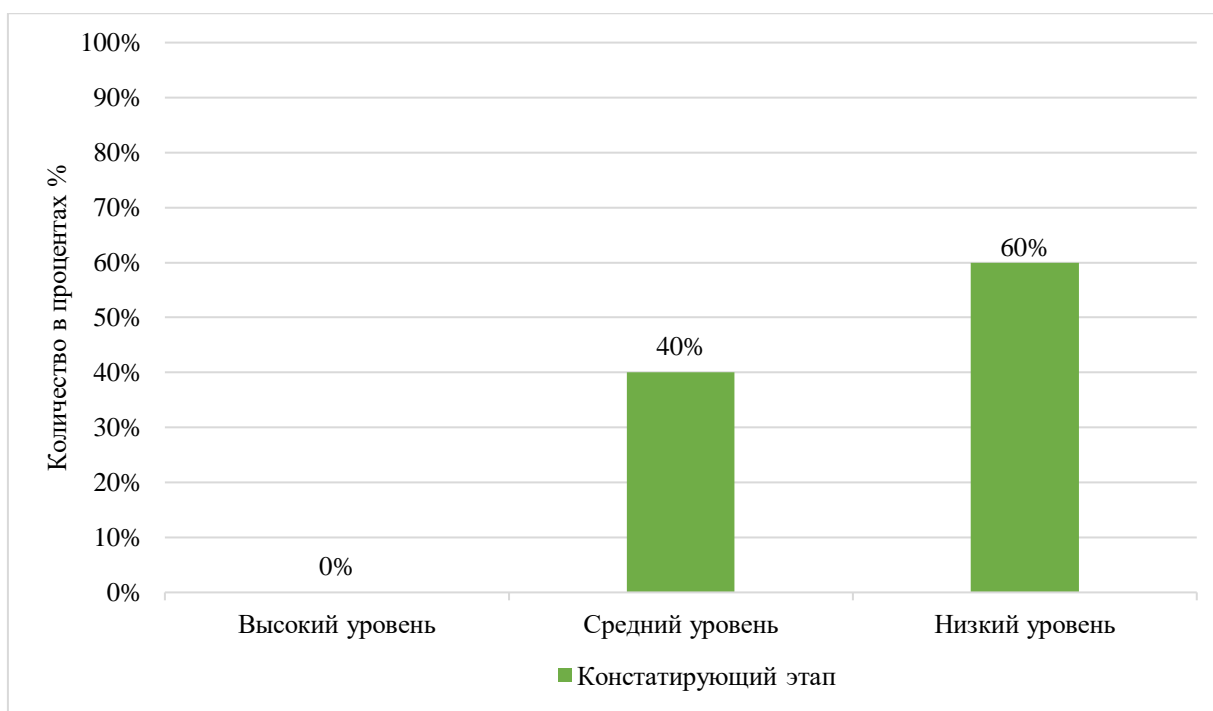


Рисунок 6 – Результаты исследования по формированию ловкости, скорости реакции, устойчивости позы у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на констатирующем 7. Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость).

Инструкция: Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делается две попытки, засчитывается лучший результат.

Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает её, концы скакалки достают до подмышек.

Таблица 9 – Результат по исследованию ловкости, гибкости, выносливости у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата

Испытуемый	Балл	Уровень формирования ловкости, скорости реакции, устойчивости позы
Ребенок 1	2	Средний
Ребенок 2	3	Высокий
Ребенок 3	1	Низкий

Продолжение таблицы 9

Ребенок 4	1	Низкий
Ребенок 5	1	Низкий

Получив данные результаты, мы выявили уровень формирования ловкости, скорости реакции, устойчивости позы детей, изображенных на картинках в процентном соотношении. Результаты представлены на рисунке 7.

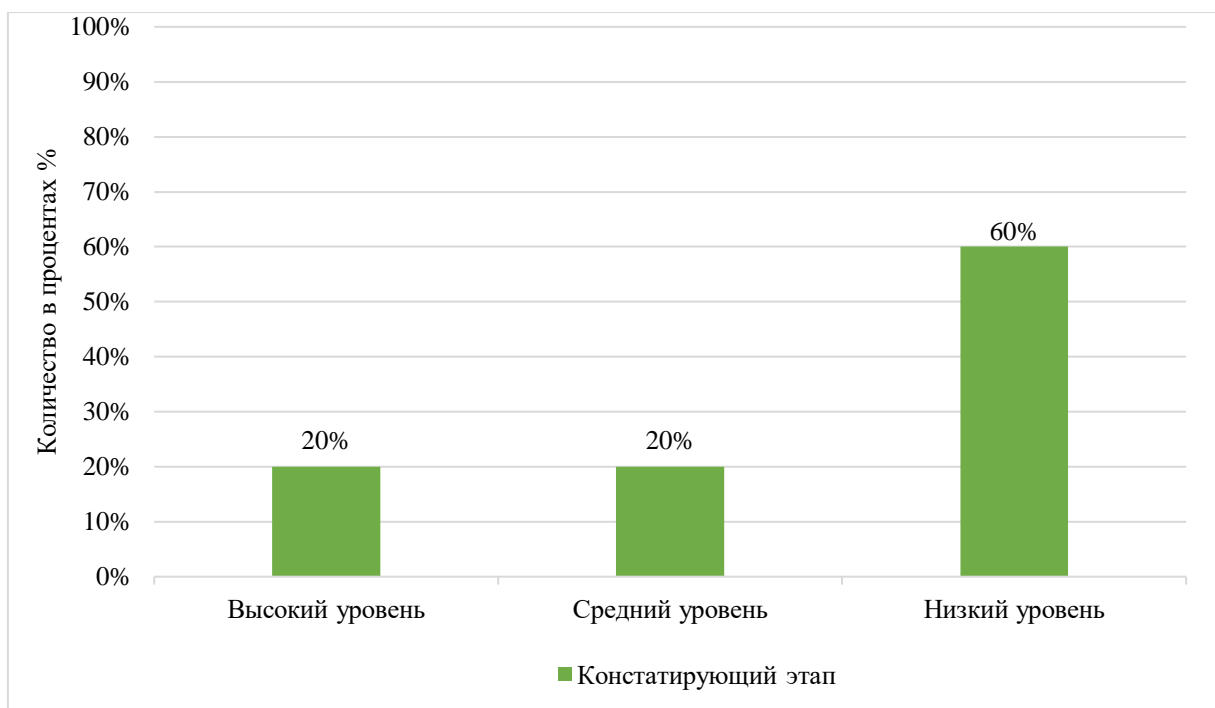


Рисунок 7 – Результаты исследования по формированию ловкости, гибкости, выносливости у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на констатирующем этапе 8. Гибкость

Цель: характеризовать подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Инструкция: Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной

перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Таблица 10 – Результат по исследованию подвижности всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичности мышц и связок у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата

Испытуемый	Балл	Уровень подвижности всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичности мышц и связок
Ребенок 1	2	Средний
Ребенок 2	2	Средний
Ребенок 3	2	Средний
Ребенок 4	1	Низкий
Ребенок 5	1	Низкий

Получив данные результаты, мы выявили уровень подвижности всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичности мышц и связок детей, изображенных на картинках в процентном соотношении. Результаты представлены на рисунке 8.

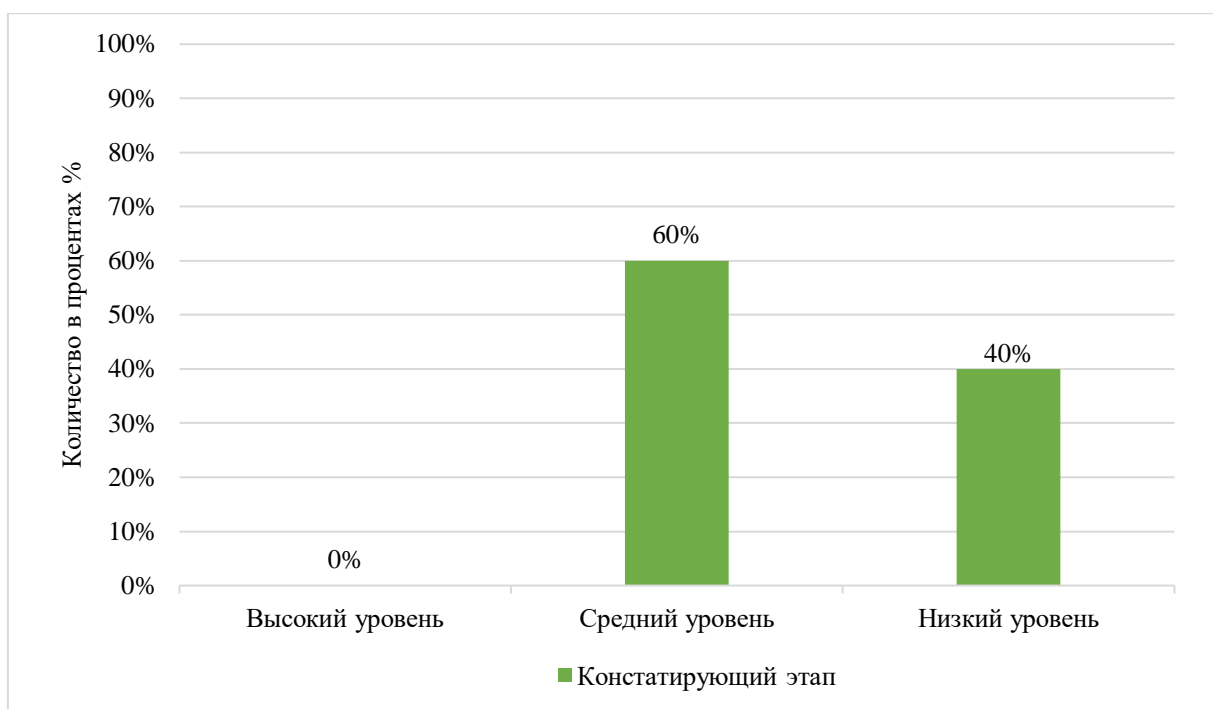


Рисунок 8 – Результаты исследования подвижности всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичности мышц и связок у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на констатирующем этапе

Тесты для определения силы и силовой выносливости

9.Подъем из положения лежа на спине.

Цель: определить силовую выносливость.

Инструкция: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Таблица 11 – Результат по исследованию силовой выносливости у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата

Испытуемый	Балл	Уровень силовой выносливости
Ребенок 1	2	Средний
Ребенок 2	1	Низкий

Продолжение таблицы 11

Ребенок 3	2	Средний
Ребенок 4	1	Низкий
Ребенок 5	2	Средний

Получив данные результаты, мы выявили уровень силовой выносливости детей, изображенных на картинках в процентном соотношении. Результаты представлены на рисунке 9.

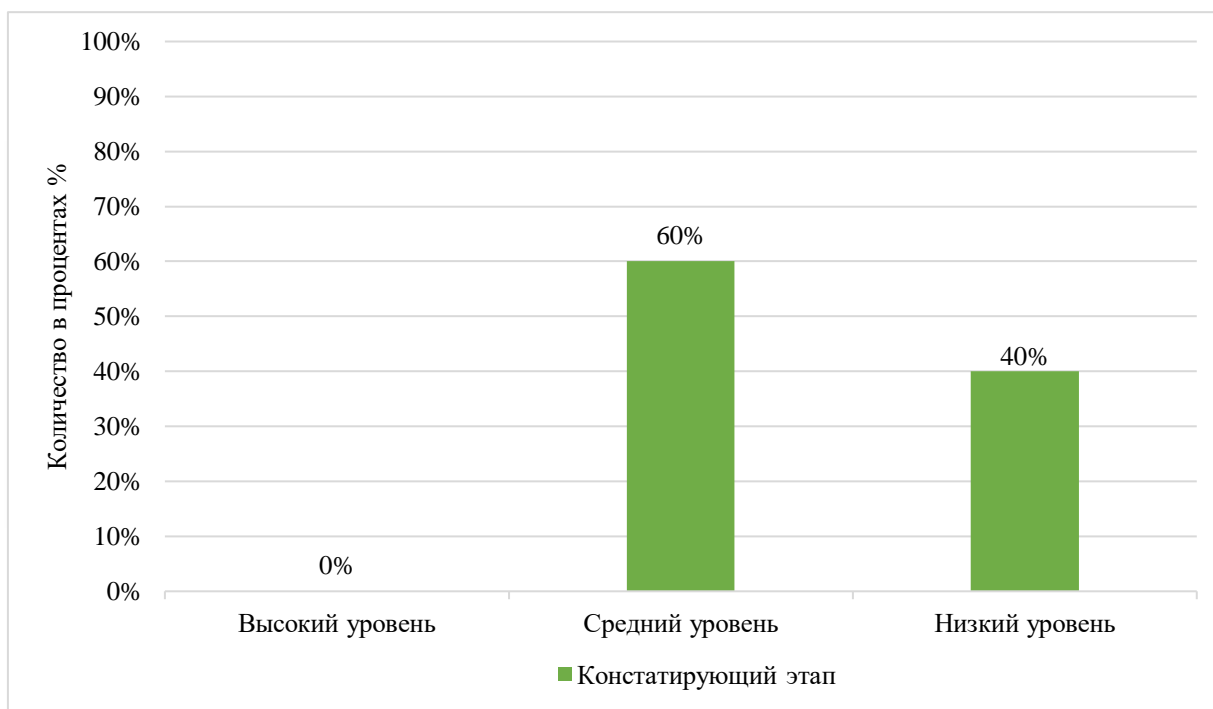


Рисунок 9 – Результаты исследования силовой выносливости у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на констатирующем этапе

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что:

1. Дети имеют западания по нескольким показателям уровня развития физических качеств. После каждого проведенного теста, были подведены итоги, в которых был отражён уровень, на котором находится тот или иной ребенок при выполнении упражнений. Поэтому, обобщив итоги, мы сделали вывод, что у детей плохо развиты такие физические качества как: скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

2. Формирование физических качеств у детей должно осуществляться как поэтапный, системно-организованный процесс, в

качестве основного средства формирования физических качеств детей должны использоваться музыкально-ритмические игры и упражнения.

Полученные данные требуют проведения с детьми коррекционной работы направленной на формирование физических качеств у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата.

2.2 Проведение экспериментальной работы по формированию физических качеств детей развития физических качеств детей подготовительной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата посредством музыкально-ритмических игр и упражнений

Исходя из результатов исследования уровня формирования физических качеств, был сделан вывод, что формирование физических качеств детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата будет более эффективным посредством использования музыкально-ритмических игра и упражнений.

Цель формирующего этапа: создать сборник музыкально-ритмических игра и упражнений, а также телеграмм канал, в котором будут располагаться игры и упражнения с музыкой для них, способствующий формированию физических качеств детей подготовительного к школе возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата и внедрить его в ДОО.

Нами было предположено, что формирование физических качеств у детей подготовительной к школе группы с нарушение опорно-двигательного аппарата будет более успешным, если в процессе обучения детей дошкольного возраста будет целенаправленно и систематически использоваться музыкально-ритмические игры и упражнения.

На основании выше сказанного нами был разработан сборник музыкально-ритмических игр и упражнений, направленный на

формирование физических качеств детей подготовительного к школе возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата. Сборник музыкально-ритмических игр и упражнений представлен в приложении 3. Краткое содержание сборника представлено в таблице 12.

Таблица 12 – Краткое содержание сборника музыкально-ритмических игр и упражнений

Физические качества	Содержание работы	Музыка
Игры в помещении. С предметами.		
Быстрота	Игра «Замена» Цель: развитие быстроты и выносливости. Бег с эстафетной палочкой.	Middle And End – The Fade
Сила	Игра «Яблоки в саду» Цель: развитие силы. Подтягивание резинки до плеч.	Музыка для игры Яблоки в саду
Выносливость	Игра «Кошка и воробушки» Цель: развитие выносливости, координации. Выполнение упражнений по команде и на определённое время.	Бубен
	Игра «Барабанчики» Цель: развитие выносливости, умения работы в команде, музыкально-ритмического слуха. Детям нужно отбивать ритм и работать в команде.	Музыкально ритмическая игра _Повтори ритм
Ловкость	Игра «Зеркало» Цель: развитие ловкости. Повтор быстроменяющихся движений друг за другом.	Музыка для игры Зеркало
Гибкость	Игры «А где ягоды?» Цель: развитие гибкости, музыкально-ритмического слуха. Детям нужно сделать наклоны к мячикам.	Музыка для игры А где ягоды
Игры в помещении. Без предметов.		
Быстрота	Игра «Медведь и пчёлы» Цель: развитие быстроты. Дети двигаются по команде педагога.	Музыка для игры Медведь и пчёлы
Сила	Игра «Зайцы и моржи»	Музыка для зайцев, музыка для

Продолжение таблицы 12

	Цель: развитие силы и выносливости. Выполнение упражнений на скорость.	моржей
Выносливость	Игра «Цепочка» Цель: развитие выносливости. Капитанам команд нужно перевести свою команду с одной стороны на другую собирая цепочка.	Народный станок - Моталка-бег, моталка-молоток
Ловкость	Игра «Рыбак и рыбки» Цель: развитие ловкости, быстроты, выносливости. Детям нужно успеть опустить руки, чтобы словить.	Музыка для игры Рыбак и рыбки
Гибкость	Игра «Мы растём» Цель: развитие гибкости. Дети выполняют упражнение под бубен.	Бубен
На улице. С предметами.		
Быстрота	Игра «Мячик, лети» Цель: развитие быстроты. Дети выполняют движения, пока летит мяч вниз.	Без музыки
Сила	Игра «Меткие друзья» Цель: развитие силы. Нужно кинуть мешок с песком в обруч в определённый такт музыки.	Музыка для игры Меткие друзья
Выносливость	Игра «Растяни обруч» Цель: развитие выносливости. Нужно растянуть обруч в разные стороны.	Хлопки педагога
Ловкость	Игра «Рыбаки и рыбки» Цель: развивать быстроту реакции, ловкость, умение двигаться с разной скоростью. Рыбакам нужно поймать как можно больше рыб, а рыбкам как можно быстрее и ловчее убежать от рыбаков и не попасться в их сети.	Без музыки
	Игра «Разноцветный мячик» Цель: развивать быстроту и ловкость. Салки с мячиком.	Без музыки
Гибкость	Игра «Стой!» Цель: развить у детей подвижность и гибкость	Любая музыка, которая нравится детям

Продолжение таблицы 12

	движений. Игра учит увертываться, не сходя с места, и тем самым способствует развитию гибкости у детей. Кроме того, игра способствует и развитию выносливости у детей.	
На улице. Без предметов.		
Быстрота	Игра «Ручейки, озёра» Цель: учить детей бегать и выполнять перестроения. Быстро построить круг по команде.	Любая музыка, которая нравится детям
	Игра «Первый и второй» Цель: развитие быстроты двигательной реакции, внимания; совершенствование координации движения, ориентирования в пространстве в постоянно меняющейся обстановке.	Музыка для игры Первый и второй
Сила	Игра «Круговорот» Цель: формирование силы, силовой выносливости; развитие ловкости. Перетянуть из одного круга в другой своих соседей.	Музыка для игры круговорот
Выносливость	Игра «Гигантский прыжок» Цель: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания. Прыгнуть как можно дальше.	Бубен
Ловкость	Игра «Змей» Цель: развитие ловкости, скоростных качеств, координации движений; воспитание чувства коллективизма. Догнать хвост змеи.	Музыка для игры Змей
Гибкость	Игра «Дай пять» Цель: развитие гибкости и ловкости. Передать пять, сзади стоящему игроку.	Музыка для игры Дай пять

Также, для работы с данным сборником были прописаны рекомендации для родителей и педагогов, с которыми можно ознакомиться в приложении 2.

Данные музыкально-ритмические игры и упражнения проводились во время занятий по физической культуре – 2 раза в неделю, музыкальных занятий – 2 раза в неделю, на прогулке – в зависимости от погоды, но почти каждый день, а также в промежутках между занятиями. И каждый раз дети с восторгом играли, кому-то было сложно, но всегда на помощь приходили друзья и педагоги. Все игры детям очень понравились, они даже сами подходили и просили провести им некоторые игры повторно.

Таким образом, был разработан сборник музыкально-ритмических игр и упражнений по развитию физических качеств детей подготовительной к школе группе возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата. Сборник включает в себя следующие виды музыкально-ритмических игр и упражнений: игры в помещении с предметами, игры в помещении без предметов, игры на улице с предметами, игры на улице без предметов, а также каждая игра в каждом блоке отвечает за развитие определённого физического качества.

2.3 Анализ результатов экспериментального исследования

С целью выявления эффективности проведенной коррекционно-педагогической работы проводился контрольный этап экспериментальной работы.

Основная задача контрольного этапа заключалась в выявлении динамики уровня развития физических качеств детей подготовительной к школе возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата после проведения формирующего этапа исследования.

На контрольном этапе нами был взят диагностический материал тот же, что и на констатирующем этапе. В диагностической таблице

представлены результаты повторного обследования уровня развития физических качеств у детей экспериментальной группы (таблицы 13 и 14).

Таблица 13 – Результаты исследования физических качеств у детей подготовительного к школе возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Тесты	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5	
	Перв.	Контр	Перв.	Контр	Перв.	Контр	Перв.	Контр	Перв.	Контр
Р 1	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий
Р2	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
Р3	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Средний	Высокий
Р4	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Средний	Высокий	Низкий	Средний
Р5	Низкий	Средний	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Средний	Высокий	Низкий	Средний

Таблица 14 – Результаты исследования физических качеств у детей подготовительного к школе возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Тесты	Тест 6		Тест 7		Тест 8		Тест 9	
	Перв.	Контр.	Перв.	Контр.	Перв.	Контр.	Перв.	Контр.
Р 1	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий
Р2	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
Р3	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Средний	Высокий	Средний	Высокий
Р4	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний
Р5	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Средний	Высокий

Согласно анализу таблицы, при использовании сборника музыкально-ритмических игр и упражнений в образовательной деятельности были выявлены существенные изменения.

После проведения коррекционно-развивающей работы мы получили результаты. Сравнительные результаты прописаны на рисунках 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 в процентном соотношении

Тест 1. Бег на 10 метров с ходу

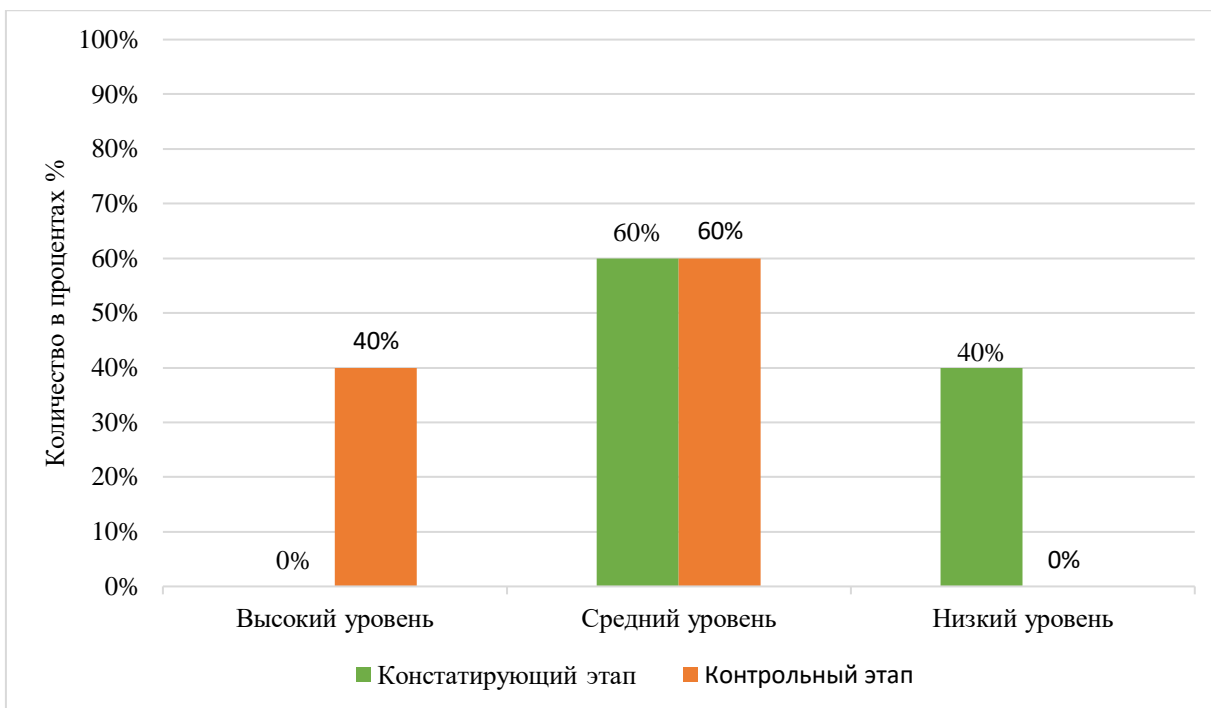


Рисунок 10 – Динамика развития скоростных качеств у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на контрольном этапе

Тест 2. Бег на выносливость

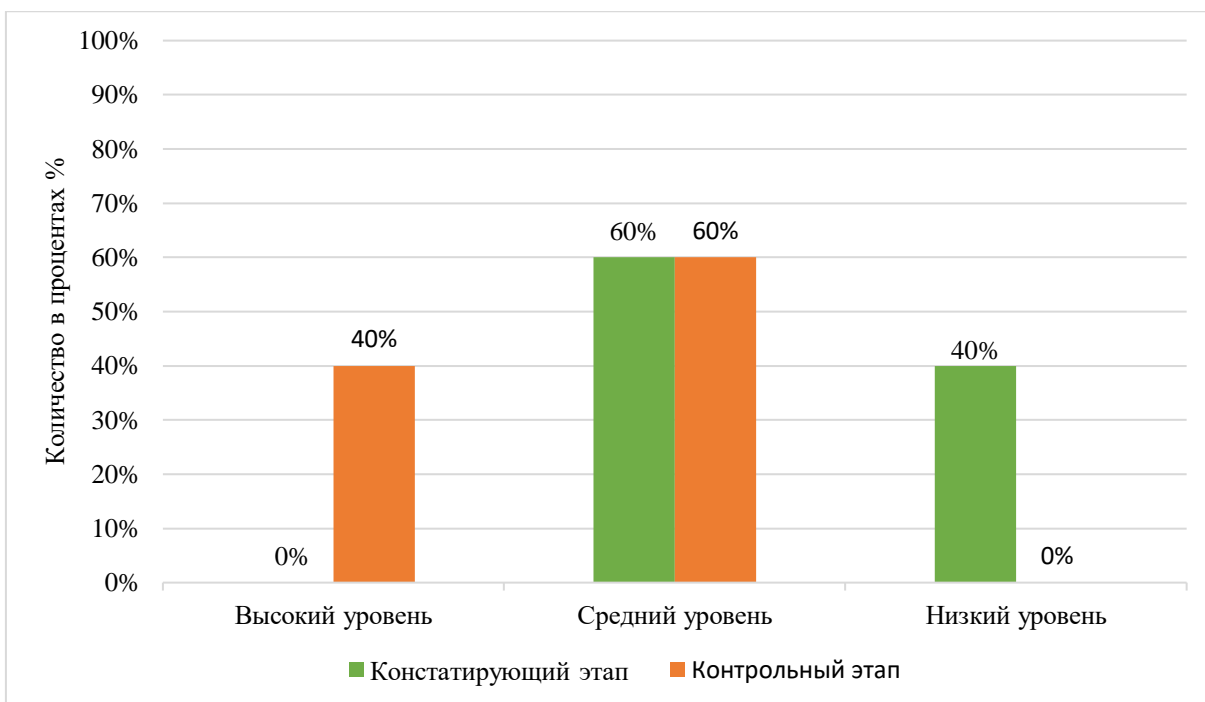


Рисунок 11 – Динамика развития таких физических качеств как: выносливость и быстрота у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на контрольном этапе

Тест 3. Прыжок в длину с места

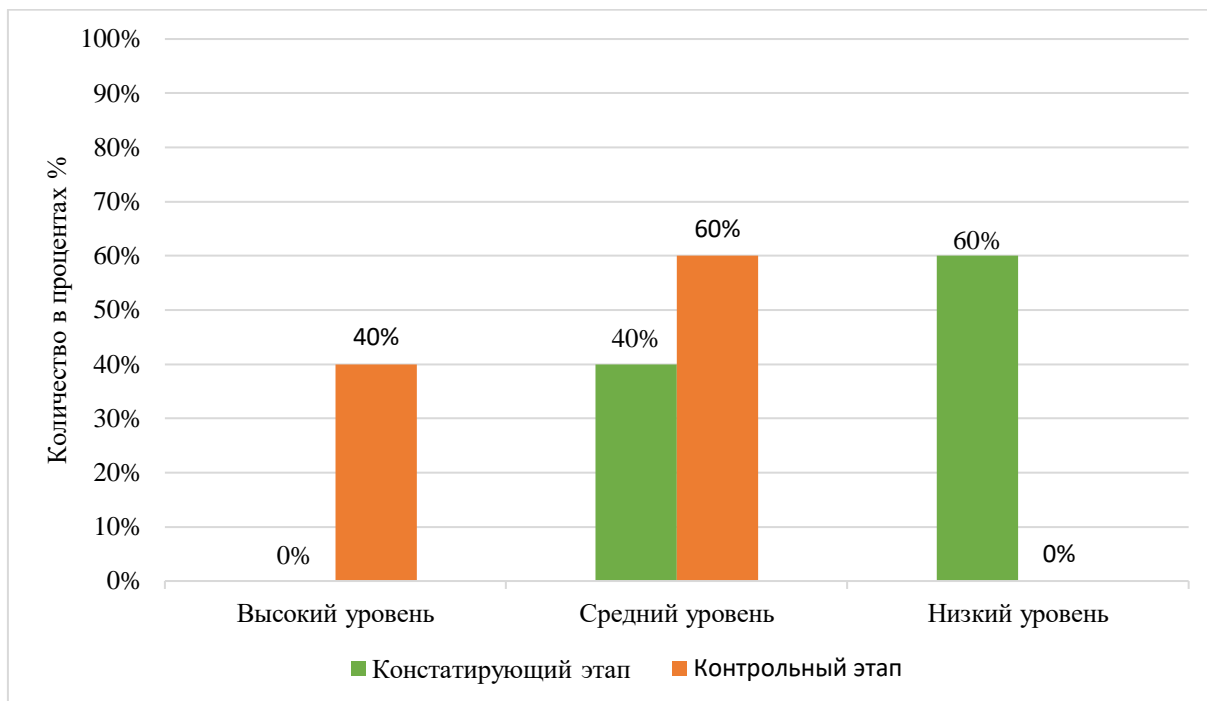


Рисунок 12 – Динамика развития силы у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на контрольном этапе

Тест 4. Бросок теннисного мяча удобной рукой

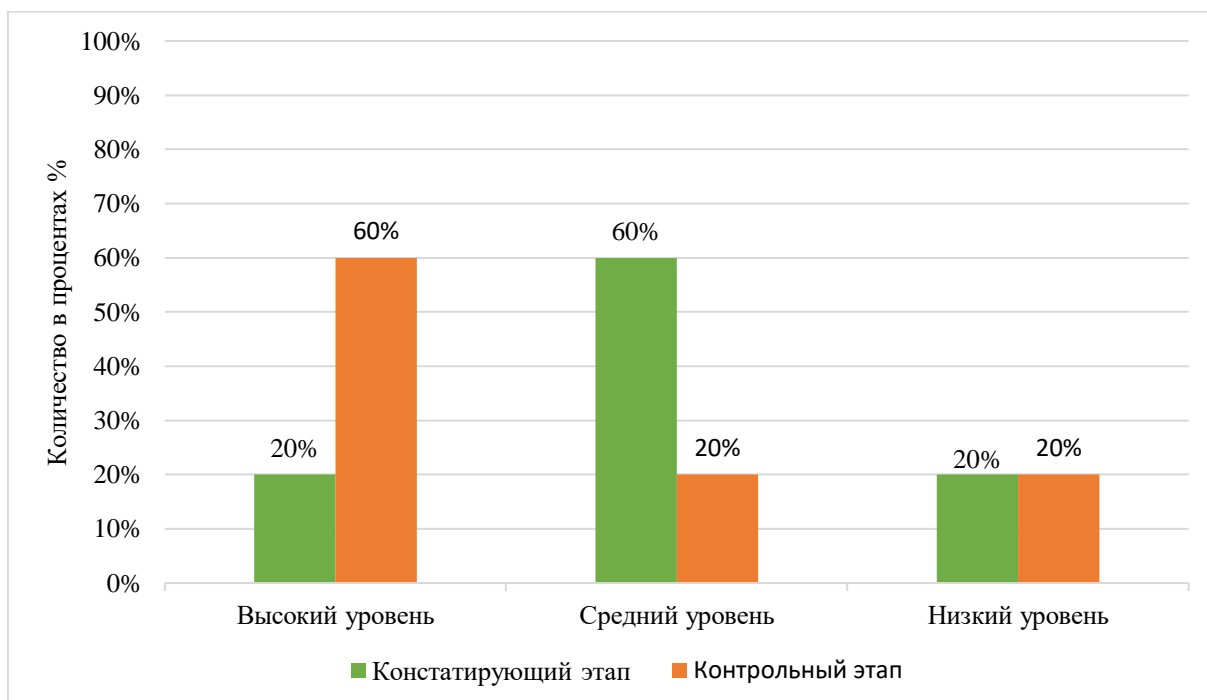


Рисунок 13 – Динамика развития силы у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на контрольном этапе

Тест 5. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию)

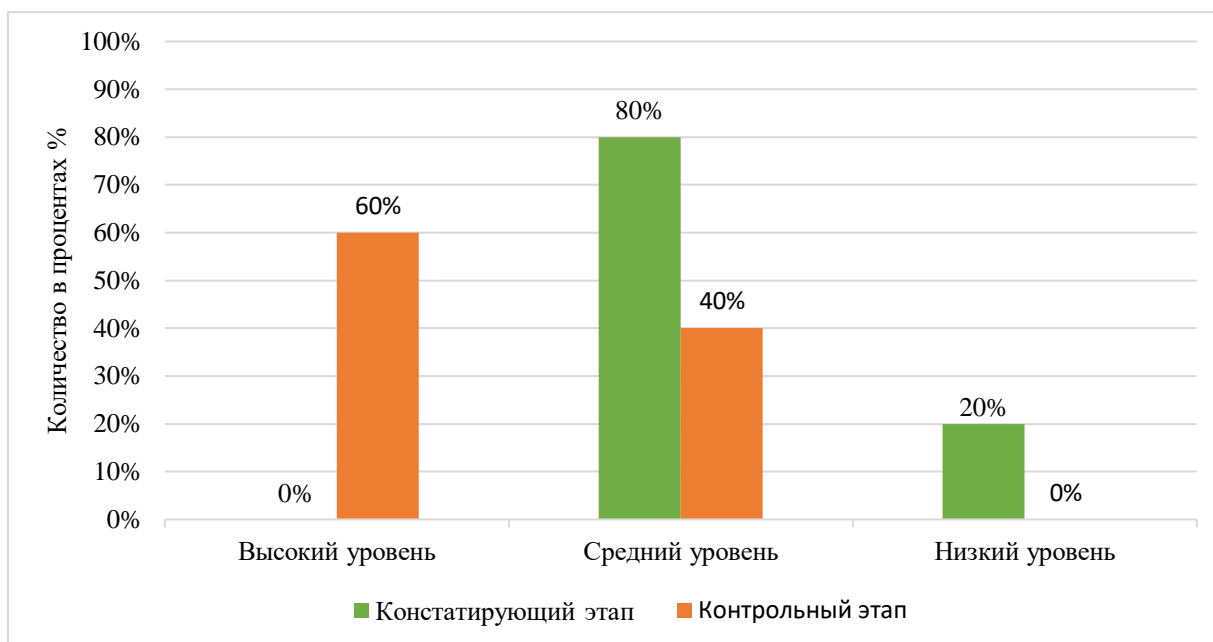


Рисунок 14 – Динамика развития ловкости и координации у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на контрольном этапе

Тест 6. Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы)

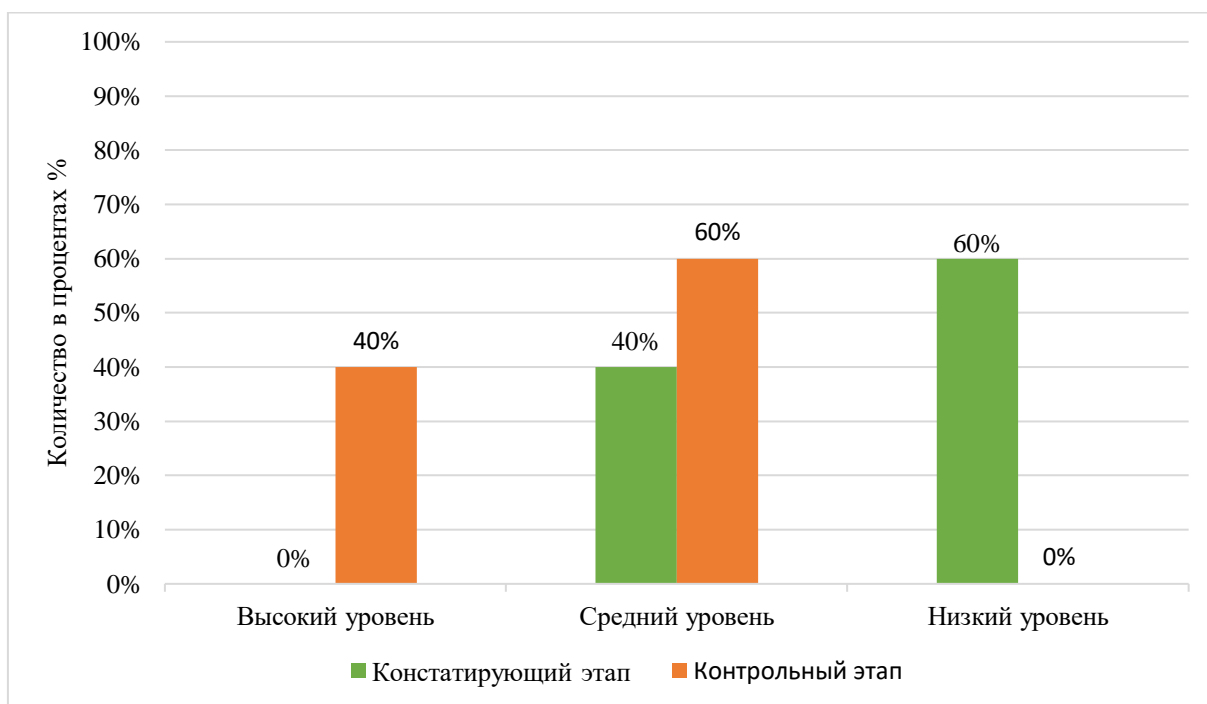


Рисунок 15 – Динамика развития ловкости, скорости реакции и устойчивости позы у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на контрольном этапе

Тест 7. Прыжок через скакалку (тестируется ловкость, гибкость, выносливость)

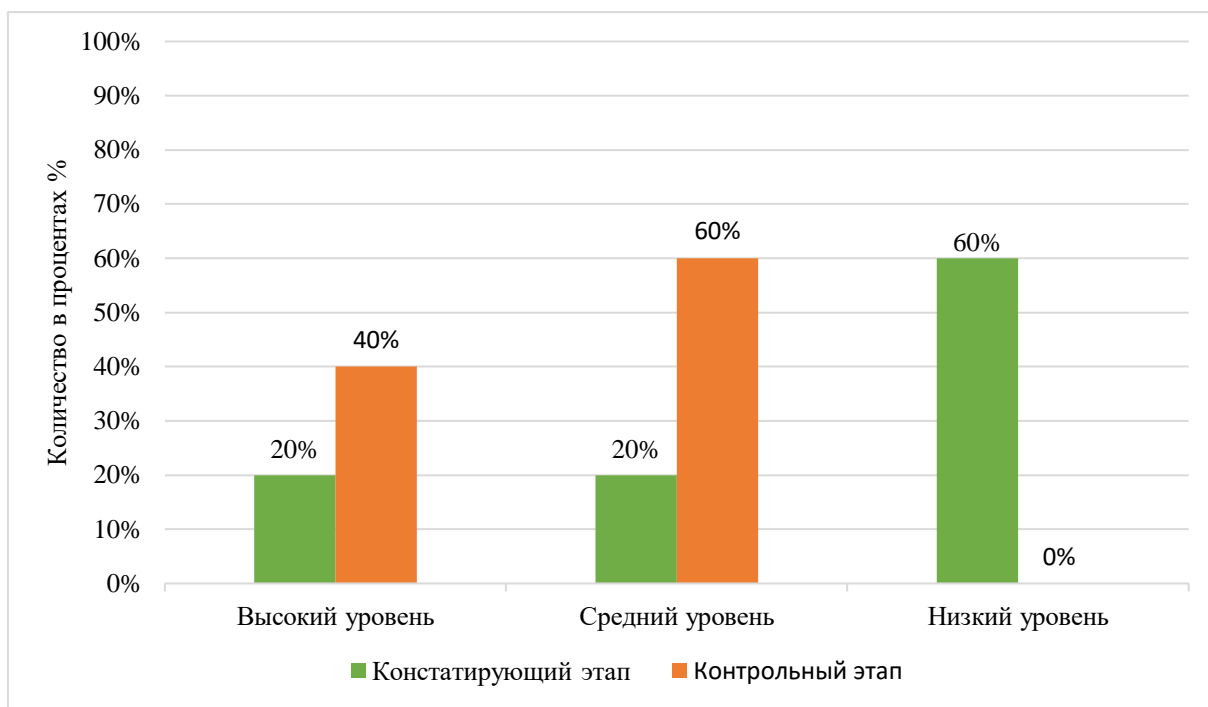


Рисунок 16 – Динамика развития ловкости, гибкости и выносливости у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на контрольном этапе
Тест 8. Гибкость

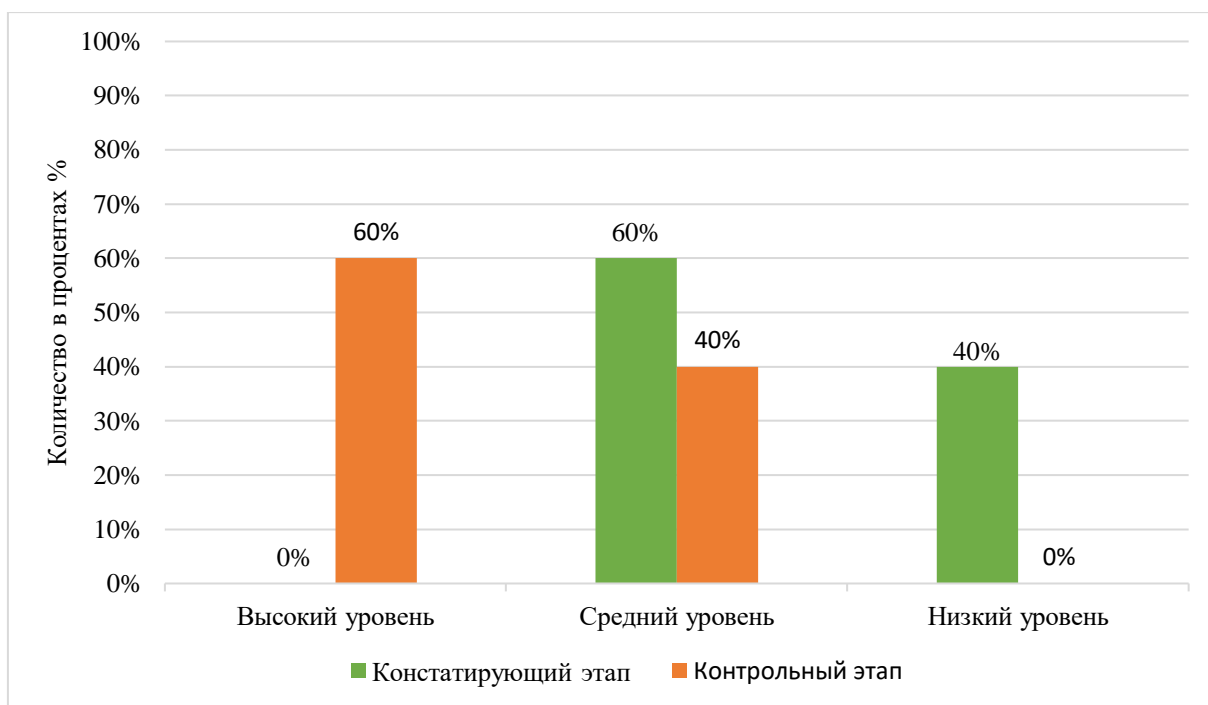


Рисунок 17 – Динамика развития гибкости у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на контрольном этапе

Тест 9. Подъем из положения лежа на спине

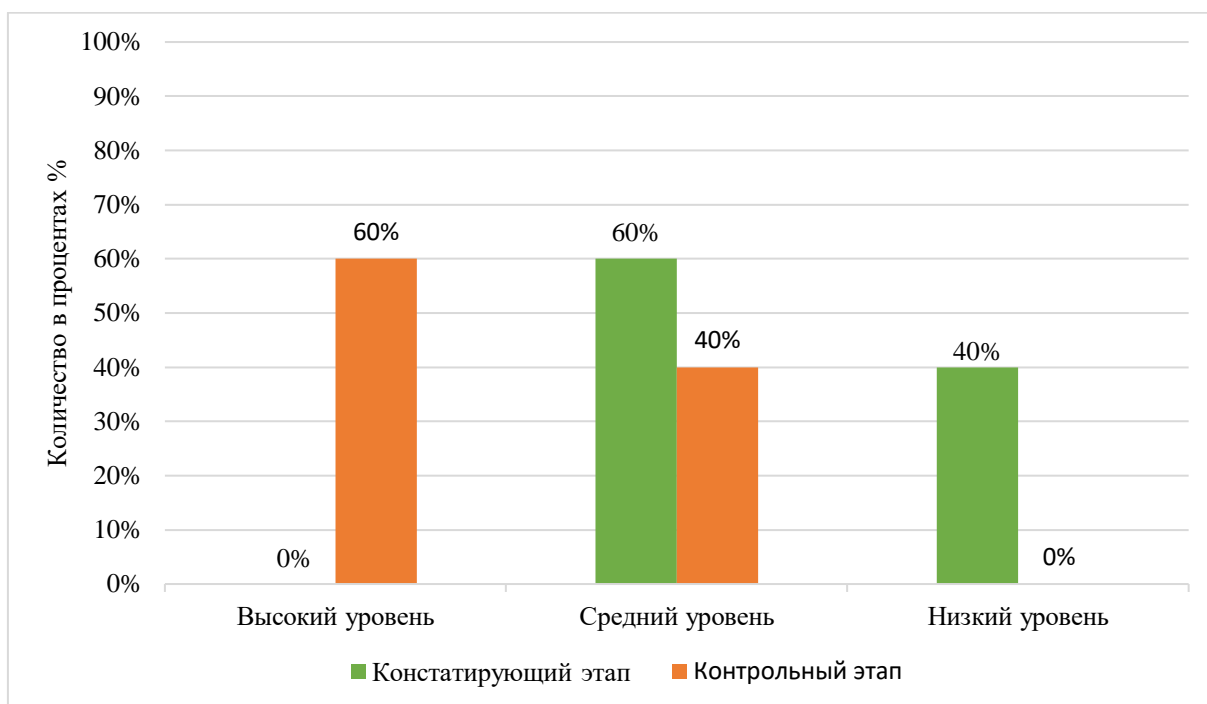


Рисунок 18 – Динамика развития силы и выносливости у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата на контрольном этапе

Исходя из результатов, диагностика показала высокий уровень развития физических качеств детей подготовительной к школе возраста посредством музыкально-ритмических игр и упражнений.

Таким образом, проделанная работа по развитию физических качеств детей подготовительного к школе возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата посредством музыкально-ритмических игр и упражнений дала свои положительные результаты. Полученные данные дают возможность предложить, что у детей произошёл прирост развития в показателях развития физических качеств.

Выводы по второй главе

Таким образом, основной целью коррекционной работы была проверка и доказательство гипотезы исследования заключалась в том, что, развитие физических качеств детей подготовительной к школе возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата будет успешным, если в

процессе обучения использовать музыкально-ритмические игры и упражнения, а также составление рекомендаций для родителей и педагогов по работе с данным сборником.

Коррекционная работа проводилась в 3 этапа:

На констатирующем этапе исследования, были отобраны методики и проведена начальная диагностика уровня развития физических качеств детей подготовительного к школе возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата. Получили следующие результаты: низкий уровень развития физических качеств был у большинства детей.

На формирующем этапе исследования, проводился комплекс музыкально-ритмических игр и упражнений на развитие физических качеств. Музыкально-ритмические игры и упражнения проводились во время занятий по физической культуре, музыкальных занятий, прогулок, а также между занятиями.

На контрольном этапе исследования была осуществлена повторная диагностика уровня развития физических качеств, проведен анализ полученных результатов. Исходя из результатов, низкого уровня совсем не стало, средний уровень остался, его стало больше, высокий уровень тоже вырос.

Можно сделать вывод, что гипотеза доказана, и разработанный сборник музыкально-ритмических игр и упражнений может применяться в образовательном процессе дошкольной образовательной организации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе реализованного исследования нами была проведена теоретическая и коррекционная работа по развитию физических качеств детей подготовительного к школе возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата посредством музыкально-ритмических игр и упражнений.

В исследовании были поставлены и решены следующие задачи:

1. Рассмотреть характеристику детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата
2. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
3. Выявить особенности использования музыкально-ритмических игр и упражнений в процессе развития физических качеств детей подготовительной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата.
4. Подобрать методику и провести первичную диагностику уровня развития физических качеств детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.
5. Провести музыкально-ритмические игры и упражнения, направленные на развитие физических качеств детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата.
6. Провести повторную диагностику уровня развития физических качеств детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата и выполнить анализ полученных результатов.

В рамках первой задачи нами была рассмотрена характеристика детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата. Был сделан вывод, что, в настоящее время, примерно у 5-7% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются нарушения развития опорно-двигательного аппарата, что оказывает влияние на процесс их личностного развития, социализации, формирования двигательных

функций. Также выявили причины нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

В рамках второй задачи нами было рассмотрена психолого-педагогическая литература по проблеме развития физических качеств по проблеме исследования. Был сделан вывод, что, развитие физических качеств у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата положительно влияет на работу всех внутренних органов и обменных процессов, а так же на психическое развитие детей.

Решая третью задачу, мы выявили особенности использования музыкально-ритмических игр и упражнений в процессе развития физических качеств детей подготовительной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата. Был сделан вывод, что, музыкально-ритмические игры и упражнения тесно связаны с физическим воспитанием детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и решают образовательные, оздоровительные, воспитательные и коррекционные задачи.

В рамках четвертой задачи мы выбрали методику и провели первичную диагностику уровня развития физических качеств детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Сделали вывод, что, дети имеют западания по нескольким показателям уровня развития физических качеств, а также что, полученные данные требуют проведения с детьми коррекционной работы направленной на формирование физических качеств у детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата.

В практической части нашего исследования мы проверили эффективность развития физических качеств детей подготовительного к школе возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата посредством музыкально-ритмических игр и упражнений.

Мы разработали сборник музыкально-ритмических игр и упражнений, ориентированных на развитие физических качеств детей

подготовительного к школе возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата. А также, прописали рекомендации для родителей и педагогов для работы с данным сборником.

Коррекционная работа проводилась с апреля по май 2024 года. На начало работы воспитанники показали достаточно низкие результаты. Для повышения уровня развития физических качеств детей подготовительного к школе возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата на констатирующем этапе коррекционной работы были проведены музыкально-ритмические игры и упражнения.

Контрольный этап исследования показал, что проведенная работа дала положительные результаты: у детей подготовительного к школе возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата незначительно, но повысился уровень развития физических качеств. Исходя из результатов, низкого уровня совсем не стало, средний уровень остался, его стало больше, высокий уровень тоже вырос.

Таким образом, проведенная работа у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата положительно повлияла на развитие физических качеств детей, но в то же время следует продолжать активные и систематические занятия с целью достижения лучших результатов.

Анализ полученных количественных и качественных результатов коррекционной работы показал, что выдвинутая гипотеза нашла свое доказательство, задачи решены, цель исследования достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бадалян Л. О., Журба Л. Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. — Киев, Здоровье, 2008 – 327 с. (дата обращения 23.10.2023).
2. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : учеб. пособие для вузов рек. УМО по спец. пед. образования / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М. : Академия, 2003. – 412 с. (дата обращения 23.10.2023).
3. Бянкин, В. В. Характеристика физических качеств / В. В. Бянкин. Текст : электронный // StudFiles : [сайт]. — URL: <https://studfile.net/preview/5943934/page:14/> (дата обращения: 10.10.2023)
4. Венецкая, О. Взаимодействие детского сада и семьи при реализации задач образовательной области «Физическое развитие» / О. Венецкая, М. Рунова. // Журнал Дошкольное воспитание № 6 – 2015 – С. 39-42. (дата обращения 25.04.24).
5. Ветлугина Н.А., Кенеман А.В. Теория и методика музыкального воспитания в детском саду. - М.: Просвещение, 1983.- 255с. (дата обращения 12.12.2023).
6. Волков, В. М. К проблеме развития двигательных способностей [Текст] / В. М. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1993 -№ 6 –С.38-43. (дата обращения 18.11.2023).
7. Дружинина В. Н., Марычева О. И., Минина С. В., Петрунина Е. И., Чайковская А.В., Шнюкова Е. А. Сборник методических материалов. Особый ребёнок – особый подход. (Создание специальных образовательных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья). [Текст] / под ред. Марычевой О. И., Рябовой О. А. – Карпогоры, 2018 – 40 с. (дата обращения 21.02.24).
8. Емельянова, Л.Н. Влияние факторов на развитие опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] / Л.Н. Емельянова,

М.Григорьева. – Нижний Новгород. – 2015 – Режим доступа <https://nsportal.ru>, свободный. – Загл. с экрана.(дата обращения 08.12.2023).

9. Кашин А.Д. Сколиоз и нарушение осанки/ А.Д. Кашин. – Минск.: НИЦентр. – 2015. – 240 с.(дата обращения 21.02.24).

10. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 2018. – 565 с. (дата обращения: 17.11.2023).

11. Лукина Г. Г. Профилактика и коррекция нарушений опорнодвигательного аппарата у дошкольников в процессе физического воспитания. СПб. : АКАЛИС, 2019. 18 с. (дата обращения 14.02.24).

12. Любимова, З.В. Возрастная анатомия и физиология в 2т Т2. Опорно-двигательная и висцеральные системы [Текст] / З.В. Любимова, А.А. Никитина // М.: Издательство Юрайт. – 2014. – 372 с. (дата обращения: 05.12.2023).

13. Матвеев С. В. Оздоровление детей в детских дошкольных учреждениях средствами физического воспитания. Издательство ГПМА, 2019. 44 с. (дата обращения 12.03.24).

14. Медников Н.А. О формировании осанки у детей/ Н.А. Медников. – СПб.: Питер, 2014. – 113 с. (дата обращения 30.01.24).

15. Мухина, М. П. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного 101 физического воспитания / М. П. Мухина // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 7. – С. 87–91. (дата обращения: 18.11.2023).

16. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с.336 (дата обращения 16.11.2023).

17. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст] /Т. И. Осокина. – М. : «Просвещение», 1993 – 125 с. (дата обращения 11.11.2023).
18. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в детском саду, подготовительная к школе группа [Текст] / Л. И. Пензулаева. – М. : Мозаика-Синтез, 2015 – 184 с. (дата обращения 12.01.2024).
19. Прищепа, С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет [Текст] / С. С. Прищепа. – М. : ТЦ Сфера, 2009 – 128 с.(дата обращения 02.11.2023).
20. Пурсакова, Л. В. Характеристика физических качеств / Л. В. Пурсакова. — Текст : электронный // мультиурок : [сайт]. — URL: <https://multiurok.ru/files/tiema-kharaktieristika-fizichieskikh-kachiestv.html> (дата обращения: 17.10.2023).
21. Развитие физических качеств в игровых видах спорта / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, В. М. Щукин [и др.]. — 330. — Н. Новгород : Полиграфический центр ННГАСУ, 2019. — 125 с. — Текст : непосредственный (дата обращения: 15.11.2023).
22. Рунова, М. Взаимодействие семьи и детского сада по вопросам укрепления физического и психического здоровья детей / М. Рунова, О. Венецкая // Журнал Дошкольное воспитание № 10 – 2014 – С. 61-67. (дата обращения 17.01.24).
23. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду».: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2003г. (дата обращения 12.01.2024).
24. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков : учеб. пособие для вузов по дисциплине «Возраст. анатомия, физиология и гигиена» рек. УМО РФ. - 4-е изд., перераб., доп. - М. : Академия, 2005. - 432 с. (дата обращения 03.12.2023).

25. Сафронова, Я. Ю. Ритмическая гимнастика в физическом развитии дошкольника / Я. Ю. Сафронова // Молодой ученый. – 2017. – № 47.1 (181.1). – С. 135–137 (дата обращения: 20.10.2023).

26. Семенова, Т. Воспитание ловкости у дошкольников / Т.Семенова // Дошкольное воспитание. - 2006. - №12. - с.10 – 12 (дата обращения 05.03.24).

27. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с. С. 36-39.(дата обращения: 18.11.2023).

28. Теория и практика профилактики и реабилитации нарушений опорно-двигательного аппарата [Текст] / В.Б. Мандриков, Л.В. Царапкин, А.И. Краюшкин и др. – Волгоград: Мир,2009. – 202 с. (дата обращения 25.10.2023).

29. Физическая культура в воспитании А. С. Макаренко. — Текст : электронный // StudFiles : [сайт]. — URL: <https://studfile.net/preview/7372048/page:4/#:~:text=Академик%20А.%20П.%20Протасов%2С%20профессор,за%20необходимость%20гармонического%20воспитания%20детей> (дата обращения: 17.10.2023).

30. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания - М. : Физиология и спорт.-2008. – 421 с. (дата обращения 19.01.24).

31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.- Теория и методика физического воспитания спорта: учебное пособие. М.:ИЦ «Академия».: 2000.-480с. (дата обращения 08.04.24).

32. Чудимов, В.Ф. Азбука ортопедии [Текст] / В.Ф. Чудимов, Л.Г.Ульянова, Н.П. Серебрякова, И.Г. Полещук, Т.Р. Драчева. - Барнаул, 2005 -36 с. (дата обращения 22.03.24).

33. Шорин, Г.А. Пути совершенствования двигательной активности в детских дошкольных учреждениях [Текст] / Г.А. Шорин // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК : материал науч.-метод. конф. – Челябинск : ЧГИФК, 2009 – 49 с. (дата обращения 27.02.24).

34. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб. Пособие/ В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. – М.: Академия, 2000 – 176 с. (дата обращения 08.02.24).

35. Юрко Г.П., Спирина В.П., Сорочек Р.Г., Уварова З.С. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. М.: Медицина, 1978. (дата обращения 17.01.24).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Показатели, по выставлению баллов во время исследования.

Таблица 15 - Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет без нарушения опорно-двигательного аппарата

№	Наименование показателя.	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	Мал. Дев.	2,8 – 2,7 3,0 – 2,8	2,5 – 2,1 2,6 – 2,2	2,3 – 2,0 2,5 – 2,1
2	Бег на выносливость: дистанция (м)	Мал. Дев.	500 - 750 500 - 750	750-1500 750 - 1500	1500-2000 1500-2000
3	Длина прыжка в места (см)	Мал. Дев.	85 – 130 85 – 125	100 – 150 90 – 140	130 – 155 125 – 150
4	Прыжки через скакалку (кол-во)	Мал. Дев.	1 - 3 2 - 5	3 - 15 3 - 20	7 - 21 15 - 45
5	Дальность броска теннисного мяча (м)	Мал. Дев.	5 – 9 4 – 9	7 – 12 6 – 10	11 – 15 8 – 11
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	Мал. Дев.	15 – 25 15 – 25	26 – 40 26 – 40	45 – 60 40 – 55
7	Отбивание мяча от пола (кол-во)	Мал. Дев.	5 – 10 5 – 10	11 – 20 10 – 20	35 – 70 35 – 70
8	Подъём из положения лежа на спине (кол-во)	Мал. Дев.	11 – 17 10-15	12 – 25 11-20	15 – 30 14-28
9	Наклоны вперёд из положения стоя (см)	Мал. Дев.	3 – 6 6 – 9	4 – 7 7 – 10	5 – 8 8 - 12

Таблица 16 - Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата

№	Наименование показателя.	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м	Мал.	3,0 - 2,8	2,8 – 2,4	2,6 – 2,3

Продолжение таблицы 16

	с ходу (сек.)	Дев.	3,4 - 3,0	3,0 – 2,8	2,8 – 2,4
2	Бег на выносливость: дистанция (м)	Мал. Дев.	200 – 450 200 – 450	450 – 800 450 – 800	800 – 1000 800 – 1000
3	Длина прыжка в места (см)	Мал. Дев.	60 – 85 60 – 80	70 – 100 70 – 90	95 – 130 90 – 120
4	Прыжки через скакалку (кол-во)	Мал. Дев.	3 – 3 3 – 4	3 – 8 3 – 10	7 – 15 10 – 20
5	Дальность броска теннисного мяча (м)	Мал. Дев.	2 – 5 1 – 4	4 – 8 3 – 6	7 – 12 5 – 10
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	Мал. Дев.	5 – 10 3 – 8	11 – 16 9 – 14	17 – 21 15 – 20
7	Отбивание мяча от пола (кол-во)	Мал. Дев.	3 – 8 3 – 8	9 – 12 9 – 12	13 – 16 13 – 16
8	Подъём из положения лежа на спине (кол-во)	Мал. Дев.	7 – 10 6 – 9	11 – 16 10 – 15	17 – 21 16 – 20
9	Наклоны вперёд из положения стоя (см)	Мал. Дев.	3 – 6 6 – 9	4 – 7 7 – 10	5 – 8 8 – 12

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Рекомендации для родителей и педагогов по использованию сборника

Данный сборник музыкально-ритмических игр для развития физических качеств детей подготовительной к школе группы с нарушением опорно-двигательного аппарата могут использовать родители, воспитатели, музыкальный руководитель, педагог по физической культуре.

Родители могут использовать данный сборник во время свободного времени дома, вечером или на прогулке в любое время дня. Воспитатели для использования сборника должны ориентироваться на расписание занятий у детей, поэтому наилучшее время проведения игр: в первой половине дня между занятиями с умственной нагрузкой, во второй половине дня после тихого часа, а также во время прогулок утром и вечером. Музыкальный руководитель и педагог по физкультуре также могут проводить игры во время своих занятий.

Время, которое нужно отводить на данные игры от 10 до 30 минут. Так как дети после одних игр могут уставать сильнее, от других меньше, поэтому нужно между играми делать паузы. Например, если игры с предметами, можно попросить детей помочь разложить предметы для игры, если наоборот, были игры с предметами, то попросить детей помочь убрать предметы.

Главное, чтобы педагоги и родители смотрели за состоянием детей, поэтому правильно распределяем игры по интенсивности.

Данный сборник для удобства его использования разделён на блоки: игры в помещении с предметами, игры в помещении без предметов, игры на улице с предметами, игры на улице без предметов. А также, для того, чтобы не искать музыку для каждой игры где-то отдельно, был создан телеграмм-канал, в котором подобрана музыка для каждой игры. В данный телеграмм-канал можно перейти по QR-коду.



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Сборник игр

В помещении. С предметами.

Игра «Замена»

Цель: развитие быстроты, выносливости.

Оборудование: эстафетные палочки (2 шт.), конусы (2 шт.), магнитофон/ колонки, флешка.

Музыка: Middle And End – The Fade

Ход игры:

Педагог заранее расставляет конусы на расстоянии 10 метров. Делит детей на 2 команды. Одна команда встают к одному конусу, вторая команда к другому конусу. Встают в колонны.

У впереди стоящего ребенка в руках эстафетная палочка, педагог включает музыку. Пока она звучит, ребенок, у кого в руках эстафетная палочка бежит к противоположной колонне и отдаёт палочку впереди стоящему ребенку.

Таким образом, за то время, пока играет музыка, дети должны поменяться местами. Чтобы вся колонная, стоявшая на одной стороне оказалась с противоположной стороны.

Игра «Яблоки в саду»

Цель: развитие силы.

Оборудование: фитнес-резинка (3 шт.), шведская стенка, корзинки (по кол-ву детей), мячи из сухого бассейна.

Музыка: Музыка для игры Яблоки в саду

Ход игры:

Педагог заранее завязывает фитнес-резинки на шведской стене таким образом, чтобы получились петли, за которые можно взять двумя руками.

Дети встают в шеренгу. Педагог рассказывает детям: «Сегодня мы с вами становимся садовниками, нам нужно собрать как можно больше яблок». Далее приглашает троих детей к шведской стенке. И.п. ноги на ширине плеч, обе руки держат резинку. Максимально можно подтянуть резинку к себе до плеч 8 раз.

Если ребенок смог подтянуть резинку 7-8 раз, то он получает 3 яблока в корзинку, если 4-6 раз, то получает 2 яблока, если 1-3 раза, то получает 1 яблоко.

Музыка играет всё время, пока дети выполняют подтягивания резинки. Нужно тянуть резинку в такт музыки.

Игра «Кошка и воробушки»

Цель: развитие выносливости, координации.

Оборудование: мячики для пин-понга (по количеству детей), фитбол, коврики, бубен

Музыка: бубен

Ход игры:

Дети встают в шахматном порядке. Педагог произносит слова, на которые дети должны будут ориентироваться, когда начинать и когда заканчивать.

Слова педагога для обозначения начала: (1) «Кошка прибежала».

Слова педагога для обозначения конца: (2) «Кошка убежала».

Дети, кто не может стоять самостоятельно, могут выполнять упражнение сидя на коврике или на фитболе.

Когда педагог говорит фразу (1) на начало, включается музыка, дети поднимают руки вверх и держат до тех пор, пока музыка не закончится. Когда музыка заканчивается, педагог говорит фразу (2) дети опускают руки.

Каждый раз, когда включается музыка, положение рук нужно менять: руки вверх, руки в стороны, руки вперед и т.д.

Игра «Зеркало»

Цель: развитие ловкости.

Оборудование: ленты на колечках.

Музыка: музыка для игры Зеркало.

Ход игры:

Дети встают парами лицом друг к другу, держат в руках ленты на колечках. Педагог показывает различные движения. Дети повторяют за педагогом сначала без музыки. Затем включается музыка, с быстроменяющимся ритмом. Первый раз дети повторяют за педагогом. Второй раз включается музыка и дети самостоятельно показывают движению друг другу.

Педагог смотрит, какая пара смогла максимально правильно повторить движения друг за другом и попасть в ритм музыки.

Игра «Барабанщики»

Цель: развитие выносливости, умения работы в команде, музыкально-ритмического слуха.

Оборудование: мячики для сухого бассейна, коврики.

Музыка: Музыкально ритмическая игра _Повтори ритм

Ход игры:

Дети садятся на коврики в круг. Педагог раздаёт каждому ребёнку по 2 мячика. Начинает играть музыка, педагог сначала стучит только одной рукой с мячиком по полу, дети повторяют, затем другой рукой, затем двумя руками.

Все стучат в ритм музыки.

Таким образом, можно менять музыку, повторять ритм.

Игра «А где ягоды?»

Цель: развитие гибкости, музыкально-ритмического слуха.

Оборудование: мячики для сухого бассейна, конусы, обручи, корзинки (по количеству детей).

Музыка: Музыка для игры А где ягоды.

Ход игры:

Педагог делит детей на 2 команды. Ставит конусы на расстоянии 9 метров, дети встают в 2 колонны на одну сторону.

По прямой раскладываются в обручи мячики (по количеству детей в команде). У каждого ребёнка в руке корзинка, в которую он будет складывать мячики. Мячики это ягоды.

Включается музыка, первый ребёнок в каждой колонне делает шаг правой ногой, наклон туловища к ноге, рукой тянется перед ногой, с левой ногой тоже самое. По пути к конусу он берет по мячику из 3-х обручей. На каждый шаг наклон в ритм музыки.

Какая команда соберет все ягоды (мячики), та является победителем.

В помещении. Без предметов.

Игра «Медведь и пчёлы»

Цель: развитие быстроты.

Оборудование: магнитофон, либо колонки, флешка.

Музыка: музыка для игры Медведь и пчёлы.

Ход игры:

Дети – пчёлы сидят на корточках перед картинкой и говорят: «Пчёлки в домиках сидят и в окошечки глядят».

Ведущий: «А медведь всё спит и на пчёл не глядит».

Пчёлки: «Полетать вдруг захотели и за мёдом полетели».

Пчёлки летят за мёдом.

«С утра жужжу, цветы бужу. Кружу, гужу и мед вожу»

Ведущий: «Просыпается медведь, хочет мёду он поесть». Пчёлы собирают нектар. Медведь крадётся к улью. Задача медведя – добраться до улья с мёдом. Задача пчёл – успеть занять своё место, пока медведь не добрался до улья.

Игра «Зайцы и моржи»

Цель: развитие силы и выносливости.

Оборудование: магнитофон/ колонки, флешка.

Музыка: Музыка для зайцев, музыка для моржей.

Ход игры:

На противоположных сторонах спортивного зала за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно «зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обрато игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как линейную эстафету.

Музыка длится на протяжении всей игры. Когда идут как зайчики, звучит одна музыка. Когда идут как моржи, звучит другая музыка.

Игра «Цепочка»

Цель: развитие выносливости.

Оборудование: магнитофон, либо колонки, флешка.

Музыка: Народный станок - Моталка-бег, моталка-молоток

Ход игры:

Дети разбиваются на две команды. Команды встают рядом друг с другом. Назначается капитан команды, он встает первым.

Включается музыка, капитан бежит первый, добегают до стены и бежит обратно. Добегает до своей команды, берет за руку следующего человека из команды и снова бежит до стены, но стены коснуться должен второй член команды. И так далее, пока вся команда не соберется в цепочке.

Если музыка закончилась и вся команда собралась вместе, то команда выиграла. Если музыка закончилась, но не все из команды прицепились, то команда проиграла.

Игра «Рыбак и рыбки»

Цель: развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Оборудование: магнитофон, либо колонки, флешка.

Музыка: Музыка для игры Рыбак и рыбки

Ход игры:

Дети встают в круг, выбирается один рыбак и две рыбки. Рыбки становятся за кругом, а рыбак внутри круга. Когда играет музыка, все дети в кругу маршируют в такт, рыбки хлопают в такт, а рыбак кивает головой в такт музыки.

Когда музыка перестает играть, рыбак медленно выходит из круга, педагог говорит «Рыбка клюёт». Те дети, кто были рыбками, бегут по кругу, а рыбак за ними. Руки у детей в это время подняты вверх. Когда педагог говорит «Рыбка попалась», все дети, стоящие в кругу, опускают руки.

Если хотя бы одна рыбка осталась в кругу, то рыбак выиграл, если ни одной рыбки не попало в круг, то выбираются другие дети, кто будет рыбками и рыбаком.

Игра «Мы растём»

Цель: развитие гибкости.

Оборудование: бубен.

Музыка: бубен.

Ход игры:

Дети встают в шахматном порядке. Педагог в руках держит бубен и отбивает такт и считает.

Педагог делает 3 сильных удара бубном и считает 1-2-3, дети в это время хлопают в ладоши. Затем трясёт бубен и считает 1-2-3-4-5-6, дети встают на носочки, вытягивают руки вверх. Педагог снова трясёт бубен, считает 1-2-3-4, дети возвращаются в исходное положение. Снова делает 3 сильных удара, дети хлопают в ладоши. Когда педагог хлопает об бубен 4 раза, дети делают наклоны вправо, затем влево.

Когда педагог перестает бить об бубен, все дети садятся на корточки. Затем снова трясёт бубен, дети выпрыгивают вверх.

Можно повторять данную игру с разными движениями.

На улице. С предметами.

Игра «Мячик, лети»

Цель: развитие быстроты.

Оборудование: мячик

Музыка: без музыки

Ход игры:

Дети встают в круг. Одному ребенку даётся мячик. Он его подбрасывает, пока мячик летит вверх, все дети делают сначала один хлопок все вместе. Мячик ловят, затем он передается ребенку справа. Мячик снова кидают вверх и все хлопают 2 раза и так далее.

Также вместо хлопков в ладоши, можно хлопать по коленям, делать поворот вокруг себя. Главное, чтобы все движения дети выполняли вместе.

Игра «Меткие друзья»

Цель: развитие силы.

Оборудование: мешки с песком, обруч (2 шт.)

Музыка: Музыка для игры Меткие друзья.

Ход игры:

Дети делятся на 2 команды. Встают в колонны. Педагог кладёт обручи перед детьми на расстоянии 2 метров. Даёт детям мешки с песком. И включает музыку.

На определенный такт, который обозначит педагог, ребенок кидает мешок с песком в обруч. И так далее. Когда все игроки кинули мешки, педагог суммирует количество попаданий в обруч. У какой командой больше, те и победили.

Игра «Растяни обруч»

Цель: развитие выносливости.

Оборудование: мел, обруч.

Музыка: нет

Ход игры:

Дети делятся на 3-4 команды. Отмечаются 3-4 линии, за которыми стоят дети. В центре на расстоянии 1 метра от линий, лежит обруч.

Педагог хлопает в ладоши 5 раз, после чего дети бегут к обручу и начинают каждая сторона тянуть на себя. Педагог в это время хлопает в ладоши 20 раз. За это время одна сторона должна перетянуть обруч к себе.

Если успели, то уменьшаем количество людей в командах. Если не успели, то с 2 других команд присоединяются дети к проигравшей команде.

Игра «Рыбаки и рыбки»

Цель: развивать быстроту реакции, ловкость, умение двигаться с разной скоростью.

Оборудование: обруч.

Музыка: нет.

Ход игры:

Считалкой выбираются два рыбака, они берутся за обруч и поднимают его вверх – это сеть. Остальные дети – рыбки, они держатся за руки и «проплывают» сквозь сеть, при этом разговаривая с рыбаками:

Рыбаки: Эй вы, кильки и бычки!

Рыбки: Что вам нужно, рыбачки?

Рыбаки: Будем вас сейчас ловить, И в бочоночках солить!

Рыбки: А мы дырочку найдем, И от вас мы уплывем!

На последнем слове рыбаки резко опускают руки, кто попался в «сети» – становится к рыбакам. Таким образом, сеть увеличивается. В конце игры отмечают самые ловкие рыбки, не попавшие в сеть.

Пока рыбаки пытаются поймать рыбок, рыбки хлопают в ладоши в такт слов.

Игра «Разноцветный мячик»

Цель: развивать быстроту и ловкость.

Оборудование: мячик

Музыка: без музыки

Ход игры:

Дети встают в круг. Передают друг другу мяч со словами:

Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

От березки до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к Оле в огород.

Получивший мяч на слове «поворот» 4 раза ударяет мячом в пол в ритм тексту последней строки с его изменением, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается «осалить» мячом как можно больше игроков. Затем игра повторяется. В конце игры подводятся итоги: кто из водящих «осалил» больше человек.

Игра «Стой!»

Цель: развить у детей подвижность и гибкость движений. Игра учит увертываться, не сходя с места, и тем самым способствует развитию гибкости у детей. Кроме того, игра способствует и развитию выносливости у детей.

Оборудование: мячик, колонки.

Музыка: любая, которая понравится детям.

Ход игры:

Выбирается водящий, которому вручается мяч. Остальные игроки встают в круг и рассчитываются по порядку. Водящий становится в центр круга. Сильно ударив мячом о землю, он быстро называет любой номер. Игрок с этим номером бежит за мячом, а все остальные, включая водящего, который передал «эстафету» вызванному игроку, разбегаются. В то время, пока за мячом бежит водящий, остальные разбегаются и хлопают в ладоши 2 раза (1-2) и похлопывают себя по животу (3-и-4). Новый водящий догоняет мяч, хватает его и кричит: «Стой!», после чего все игроки, до сих пор произвольно перемещающиеся по площадке, застывают в неподвижности. Водящий с мячом выбирает ближайшего к себе игрока и старается «запятнать» его, кинув в него мяч. Игрок старается увернуться от мяча. Он может увертываться от мяча любым способом: изгибаться, отклоняться, приседать и т. д. Если он будет «запятнан», ему и водить. Если же попытка водящего заканчивается неудачей, он вновь бежит за мячом, а остальные игроки разбегаются по площадке до следующего окрика: «Стой!».

На улице. Без предметов.

Игра «Ручейки, озёра»

Цель: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Оборудование: нет

Музыка: любая музыка, которая нравится детям.

Ход игры:

Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Музыка играет в то время, пока дети бегут.

Игра «Круговорот»

Цель: формирование силы, силовой выносливости; развитие ловкости. .

Оборудование: нет

Музыка: Музыка для игры круговорот.

Ход игры:

На полу вычерчиваются две окружности (одна в другой) диаметром 3 и 2 м.

Игроки команд, взявшись за руки, образуют круг.

По первому сигналу участники игры движутся вправо или влево по кругу.

По следующему сигналу все играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук.

Дети шагают по кругу в такт музыки.

Игра «Гигантский прыжок»

Цель: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания.

Оборудование: бубен

Музыка: бубен

Ход игры:

Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу.

Между командами проводится средняя линия.

По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. Сигналом является музыка. Сигналом является 3 удара по бубну.

После прыжка первого номера отмечается линия его приземления.

Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.

Вариант прыжка: тройной прыжок с места.

Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии.

Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает.

Игра «Змей»

Цель: развитие ловкости, скоростных качеств, координации движений; воспитание чувства коллективизма..

Оборудование: колонки/магнитофон, флешка.

Музыка: музыка для игры Змей

Ход игры:

Все участники игры выстраиваются в колонну по одному.

Каждый игрок берется руками за пояс предыдущего.

Первый игрок — это «голова», а последний — «хвост».

По сигналу преподавателя «голова» старается догнать «хвост».

Через определенное время команды меняются местами. Нужно за то время, пока играет музыка, догнать «хвост».

Если «голове» удастся за условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет — то переходит только «голова».

Побеждает команда, сумевшая догнать другую команду большее количество раз.

Игра «Дай пять»

Цель: развитие гибкости и ловкости.

Оборудование: колонки/магнитофон, флешка.

Музыка: Музыка для игры Дай пять.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать пять стоящему сзади игроку над головой.

Время за которое дети должны выполнить игру отмеряется музыкой. На каждый такт музыки дети должны дать пять друг другу.

Игра «Первый и второй»

Цель: развитие быстроты двигательной реакции, внимания; совершенствование координации движения, ориентирования в пространстве в постоянно меняющейся обстановке.

Оборудование: колонки/магнитофон, флешка.

Музыка: Музыка для игры Первый и второй.

Ход игры:

Участники команд строятся в шеренги по одному с интервалом 1 м лицом друг к другу.

По сигналу преподавателя команды начинают сближаться, выполняя различные упражнения, каждый шаг и движение выполняется в такт музыки, когда расстояние между ними сокращается до 10—15 м, преподаватель громко говорит: «Первая!» (либо «Вторая!»).

Игроки названной команды поворачиваются кругом и убегают за свою линию, а соперники стараются осалить убегающих.

