**Коррекция и развитие общей моторики у дошкольников с ОНР с использованием стретчинга (в рамках реализации ООП ДО «Вдохновение»)**

*Коробко Елена Геннадьевна,*

*инструктор по физической культуре, ГБОУ ООШ № 19 СП «Детский сад «Кораблик», г. Новокуйбышевска*

Физкультурные занятия – основная организационная форма физкультурно-оздоровительной работы. Именно они являются основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний.

Дети с тяжелыми нарушениями речи часто соматически ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются. Многие с трудом выдерживают длительное пребывание в коллективе. Для детей с дизартрическими нарушениями речи характерна скованность, плохая переключаемость. Отрицательно сказывается на здоровье детей и то, что немало времени они проводят в сидячем положении. Поэтому многим из них в начале обучения непосильны требования, которые предъявляет программа по физическому воспитанию для детей с нормальным развитием. В связи с этим мы уделяем серьезное внимание тем видам работы, которые помогли бы детям закрепить моторные навыки, догнать своих сверстников по физическому развитию.

Формой организации во всех компонентах адаптивной физической культуры является непосредственно образовательная деятельность, в структуру которой включены сочетание и чередование основных видов движений, коррекционные упражнения для развития общей и мелкой моторики, физических качеств с использованием специальных средств и методов адаптивной физической культуры.

Формирование полноценных двигательных навыков является необходимым звеном в общей системе коррекционного обучения.

В процессе правильно организованных занятий необходимо устранить нескоординированные, скованные, недостаточно ритмические движения.

Обращается специальное внимание на особенности психомоторного развития детей, которые должны учитываться в процессе занятий.

Работая с детьми с ОНР на занятиях по физической культуре, мы выявили, что воспитанники с трудом могут сосредоточиться на выполнении задания, не запоминают и не понимают правила игры, быстро утомляются. Кроме того, многие дети не умеют прыгать, ловить мяч, удерживать равновесие.

Мы решили использовать стрейчинговые упражнения для развития общей моторики детей с ОНР. Стретчинг – комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий.

Благодаря ему, увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.

Стрейчинг включает в себя сочетание динамических и статичных физических упражнений, что наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработок силы, выносливости, координации движений. Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяют в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита упражнения попросту невозможно выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки.

Обучение стрейчинговым упражнениям на занятиях по физической культуре проводиться поэтапно, дети каждом занятии знакомятся с 1-2 стрейчинговыми упражнениями, а потом разученные упражнения выполняются в комплексе или выполняются детьми в свободной деятельности по заданию воспитателя.

Комплекс «Сулейман», музыкальное сопровождение «У волшебника Сулеймана», дети сидят на полу по-турецки.

1. «Кувшинчик»

И.п.: Ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх.

1-2 – поочередно развести руки ладонями вверх, начиная с правой,

3-4 – исходное положение,

5-6 – повторить разведение рук, но ладонями вниз (5-6 раз)

2. «Листочки»

И.п.: Руки вверху.

1-8 – одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг),

9-16 – повторить то же влево (3-4 раза)

Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колышет листочки (руки).

3. «Шарфик»

И.п.: руки вытянуты вперед.

1-4 – медленно поднимать (попеременно или одновременно) руки вверх с волнообразными движениями кистями,

5-6 – то же с перемещением рук вниз (30-40 с.)

Кисти рук максимально расслаблены.

4. «Цветочки – лепесточки»

И.п.: Руки согнуты в локтях перед лицом, правая ладонь открыта вперед, левая сжата в кулак.

1-2 поочередно и медленно сжимать кисти в кулак и разжимать,

1-2-3-4 – то же упражнение выполняется быстрее (30 с.)

5. «Китайский веер»

И.п.: руки согнуты на уровне лица, ладони обращены вперед, пальцы сжаты в кулаки.

1-4 – поочередные круговые веерообразные движения пальцами, начиная от мизинца,

5-8 – повторить в обратном направлении (5-6 раз)

Выполнять с половинной амплитудой движения пальцами. Образ: раскрываем китайский веер (пальцы), закрываем.

6. «Змея»

И.п.: Ладони обеих рук сложены вперед.

1-4 – змеевидные движения двумя руками вперед,

5-8 – вверх,

9-12 – вправо,

13-16 – влево (2 цикла)

Кисти не разъединять, держать симметрично.

Также стрейчинговые упражнения мы широко используем в подвижных играх «Сделай фигуру», «Море волнуется», «Караси и щука», «Два мороза» и др, в которых дети должны удержать заданную позу на некоторое время.

Занятия стрейчингом с детьми ОНР показывают хорошие результаты: дети меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность. У детей с ОНР отмечается улучшение качества выполнения упражнений, их точность и чёткость.

В результате у дошкольников данной категории выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой: они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о здоровьесбережении, средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.

Стрейчинг позволил не только совершенствовать двигательную сферу ребенка, но и сформировать его личностные качества, позитивно повлиять на физическое развитие и его психофизическое здоровье.