

**Бушманова Татьяна Сергеевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Чайковская государственная  
академия физической культуры и спорта»

г. Чайковский, Пермский край

## **ДЕТСКИЙ ФИТНЕС В ИНКЛЮЗИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются возможности применения средств детского фитнеса в процессе физического воспитания дошкольников с общим недоразвитием речи, посещающих группы комбинированной направленности в ДОУ. Сочетание разных видов фитнес-технологий в рамках дополнительного образования позволяет разносторонне воздействовать на психомоторную сферу детей с нарушением речи и детей с нормативным речевым развитием.

*Ключевые слова:* дошкольники с нарушением речи, инклюзивное физическое воспитание, детский фитнес.

В настоящее время увеличивается количество детей, имеющих отклонения в речевом развитии. Практически у 70% детей дошкольного возраста имеются речевые нарушения той или иной степени тяжести, среди которых распространено общее недоразвитие речи [5]. Дети с общим недоразвитием речи относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), которые могут посещать группы комбинированной направленности вместе с детьми, имеющими норму речевого развития. Согласно ФГОС дошкольного образования инклюзивное образование детей с ОВЗ, осваивающих программу в группах комбинированной направленности, должно учитывать особенности развития и специфические образовательные потребности каждой категории детей и должно быть направлено на коррекцию нарушений детей с ОВЗ и их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации [6].

В исследованиях многих авторов отмечаются особенности развития двигательной сферы у дошкольников с общим недоразвитием речи [1; 2; 3]. Они отстают от здоровых сверстников по показателям физической подготовленности. В большей степени отмечается отставание по уровню развития координационных способностей: статического и динамического равновесия, точности и ритмичности движений, мелкой моторики. Для детей с нарушением речи характерна неуверенность в выполнении движений, скованность, трудность воспроизведения последовательности элементов движения. Поражение речевых функций сказывается и на психических процессах: отмечаются недостаточная устойчивость внимания и памяти, трудность в понимании словесных инструкций.

Процесс физического воспитания в группах комбинированной направленности должен строиться на основе дифференцированного подхода: важно учитывать особенности психомоторного развития детей с речевой патологией, применять наиболее подходящие средства, методы и способы коррекции имеющихся нарушений, при этом создавать благоприятные условия для полноценного развития здоровых детей.

В настоящее время недостаточно разработаны вопросы организации и методики инклюзивных занятий по физическому воспитанию для дошкольников, посещающих группы комбинированного типа. Существует необходимость подбора средств и методов физического воспитания, позволяющих решать задачи повышения уровня физической подготовленности, развития коммуникативных навыков, улучшения речевого развития и социализации детей с нарушением речи в условиях совместных занятий с детьми без речевой патологии.

В течение последнего десятилетия широкую популярность приобрел детский фитнес. Фитнес – система занятий физическими упражнениями, решающих задачу поддержания и повышения уровня физической подготовленности и здоровья занимающихся [7].

Занятия детским фитнесом способствуют всестороннему развитию личности ребёнка, повышению уровня его физической подготовленности, развитию двигательных способностей, приобщению к систематическим занятиям

физической культурой через интерес к ним и к здоровому образу жизни. Это достигается за счёт использования разнообразных фитнес-технологий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения, а также возможности выбора тех или иных видов занятий [4].

На сегодняшний день имеется большое количество разнообразных фитнес-технологий, применяемых в физическом воспитании дошкольников. Большой популярностью пользуются базовая, танцевальная и степ-аэробика, игровой стретчинг, фитбол-гимнастика, танцевально-игровая гимнастика «Са-фи-дансе», детская йога. Различные виды фитнес-технологий могут быть включены в процесс физического воспитания дошкольников как непосредственно в занятия физической культурой, так и в дополнительные формы двигательной активности.

Благодаря положительному влиянию фитнеса на организм и здоровье ребенка, доступности и разнообразию его средств, он может успешно применяться в группах комбинированного типа, которые посещают дети с нарушениями речи совместно со здоровыми детьми. Возможность выбора из большого количества имеющихся фитнес-технологий и их комплексное применение позволяет решать оздоровительные, образовательные, воспитательные, профилактические и коррекционно-развивающие задачи физического воспитания.

Занятия с детьми, имеющими нарушения речи, должны строиться с учетом принципа комплексного воздействия, т.е. положительно влиять на развитие двигательной сферы, психических процессов, функциональное состояние организма и речь. Данный принцип учитывался нами при составлении программы кружка «Детский фитнес» для детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи, посещающих группы комбинированной направленности. Содержание программы составило сочетание фитнес-технологий аэробной направленности с силовыми упражнениями и упражнениями на развитие гибкости. Комплексное применение разных видов фитнеса в течение года способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности дошкольников, положительно влияет на их речевое развитие, способствует улучшению навыков общения и социализации детей.

Сочетание разных видов фитнеса в течение года позволяет разносторонне воздействовать на двигательную сферу и организм ребенка в целом. Занятия аэробикой (базовой, танцевальной, степ-аэробикой) способствуют укреплению кардиореспираторной системы, развитию координационных способностей, укреплению мышечного корсета, развитию чувства ритма и умения согласовывать движения с музыкой. Включение логоаэробики, подразумевающей сочетание речи с движением, положительно сказывается на развитии не только двигательной сферы, но и речевого аппарата детей. Имитация движений и звуков животных на занятиях звероаэробикой способствует одновременному развитию двигательной сферы и речи ребенка. Под воздействием стретчинга развивается гибкость, а сюжетно-игровая форма занятий позволяет сделать процесс интересным и увлекательным для детей. Занятия фитбол-гимнастикой способствуют развитию силы мышц, выносливости и координации. Йога способствует укреплению мышц, развитию гибкости и координации движений, формированию глубокого дыхания, способности к расслаблению. Занятия детским фитнесом дают возможность для развития коммуникативных навыков и взаимодействия дошкольников. Включение подвижных игр в занятия фитнесом с применением различных фитнес-технологий позволяют сделать занятия эмоциональными и интересными для детей.

Для детей с общим недоразвитием речи важно создать на занятиях фитнесом благоприятную речевую среду. Речь педагога должна быть четкой и лаконичной, важно обращать внимание на артикуляцию при произношении. Развитию речи дошкольников способствует использование речетативов и проговаривание звуков при выполнении упражнений, применение дыхательных упражнений, развитие слухового внимания, координация речи с движением, использование метода сопряженной речи (совместный счет, проговаривание названий базовых элементов хором).

### ***Список литературы***

1. Лепешкина С.В. Физическое воспитание 5–6-летних детей с логопедическими нарушениями: учебное пособие / С.В. Лепешкина. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 88 с.
2. Надежина Н.В. Методика совершенствования координационных способностей у детей 5–6 лет с общим недоразвитием речи: дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Надежина. – Волгоград, 2007. – 196 с.
3. Прописнова Е.П. Методика сюжетно-ролевой логоритмической гимнастики для дошкольников с общим недоразвитием речи: дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Прописнова. – Волгоград, 2003. – 179 с.
4. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. – СПб., 2008. – 64 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://herzen-ffk.my1.ru/\\_ld/0/65\\_monogr2.pdf](https://herzen-ffk.my1.ru/_ld/0/65_monogr2.pdf) (дата обращения: 26.07.2021).
5. Создание развивающей речевой среды для детей дошкольного возраста с нарушениями речи: сборник информационно-практических материалов / Л.А. Косолапова, С.Д. Плотнерчук, А.С. Едутова [и др.]. – Новосибирск, 2018. – 97 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://concord.websib.ru/wp-content/uploads/2018/04.pdf> (дата обращения: 30.07.2021).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/documents/view/57648/> (дата обращения: 30.07.2021).
7. Филиппова С.О. Фитнес, фитнес-технология и фитнес-индустрия / С.О. Филиппова // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С. 25–32 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://herzen-ffk.my1.ru/\\_ld/0/72\\_fit2.pdf](https://herzen-ffk.my1.ru/_ld/0/72_fit2.pdf) (дата обращения: 26.07.2021).