

**Владимирова София Игоревна**

студентка

**Косыгина Елена Александровна**

канд. пед. наук, доцент

**Бутова Людмила Александровна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»  
г. Липецк, Липецкая область

## **ВЛИЯНИЕ УТРЕННИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПРАКТИКЕ**

*Аннотация:* статья посвящена изучению влияния утренних упражнений на физическую активность детей с задержкой психического развития. В работе рассматривается влияние утренних упражнений на когнитивные и социальные аспекты развития детей данной категории. Обсуждаются возможности когнитивного и социального развития, основные моменты применения методики утренних упражнений.

*Ключевые слова:* ограниченные возможности здоровья, задержка психического развития, физическая активность, здоровьесберегающая практика.

Сегодня количество рожденных детей с ограниченными возможностями здоровья увеличивается год от года по множеству причин. Например, современный образ жизни может способствовать появлению детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в число которых входят дети с задержкой психического развития (ЗПР), из-за различных факторов, включая позднее планирование беременности, употребление табака и алкоголя, малоподвижный образ жизни и другие причины.

Дети с ЗПР имеют широкий спектр особенностей. Они могут испытывать трудности в усвоении новой информации, при выполнении заданий, требующих абстрактного мышления, а также в развитии социальных навыков и коммуникации. У них часто наблюдаются задержки в развитии речи, памяти, внимания и моторики.

Для реабилитации и коррекции детей с ЗПР используются различные методики, такие как индивидуальные образовательные программы, логопедические занятия, оздоровительные практики, в число которых входят физические утренние упражнения.

Работа с детьми с ЗПР требует особого внимания к здоровьесберегающим практикам. Вот некоторые из них.

1. Поддержка эмоционального благополучия: внимание к эмоциональным потребностям детей, проведение мероприятий по саморегуляции, консультирование педагогов.

2. Создание безопасной и стимулирующей среды: организация пространства с учетом возможностей и способностей детей с задержкой психического развития.

3. Самоуход и гигиена: помощь детям с ЗПР в развитии навыков самообслуживания и поддержка гигиенических привычек.

4. Физические упражнения: интеграция физических упражнений и игр в повседневную деятельность.

Данные здоровьесберегающие практики помогут создать благоприятную среду для развития детей с ЗПР.

Так как физические утренние упражнения являются одной из самых доступных для применения методик, вопрос их влияния на физическую активность детей с задержкой психического развития становится актуальным [2].

Проблема влияния физической активности на детей с инвалидностью не нова в области психологии и педагогики и имеют обширную теоретическую и практическую базу исследований. Такие вопросы, как структурные и содержательные особенности влияния физической культуры на ребенка с ОВЗ, а также

специфика психологической работы с ними представлена в работах как зарубежных, так и отечественных специалистов. Среди зарубежных исследователей следует отметить труды американского профессора Рэйчел Хеллор. Далее ее инициативу поддержали отечественные исследователи Меньшикова Маргарита Александровна, Лилович Артур Васильев и другие [1].

Утренние упражнения играют важную роль в повышении физической активности у детей с задержкой психического развития (ЗПР) в здоровьесберегающей практике. Для таких детей регулярные утренние занятия становятся ключевым элементом улучшения общего физического состояния и развития моторики. Физические упражнения затрагивают такие аспекты, как.

1. Физические выгоды. Утренние упражнения помогают улучшить координацию движений, гибкость и силу детей. Это способствует развитию мышечного тонуса, улучшению равновесия и общей физической формы.

2. Социальные аспекты. Утренние упражнения могут помочь развитию социальных навыков у детей с задержкой психического развития. Групповые занятия способствуют установлению контактов с другими детьми и взрослыми, а также развитию коммуникативных навыков.

3. Улучшение настроения и концентрации внимания. Физическая активность с утра способствует выработке эндорфинов, что улучшает настроение и способствует бодрствованию. Это может помочь детям с задержкой психического развития быть более внимательными и концентрированными в течение дня.

4. Поддержка общего здоровья. Регулярные утренние упражнения могут способствовать поддержанию общего здоровья у детей с задержкой психического развития. Это может помочь предотвратить ожирение, улучшить сердечно-сосудистую систему и общую выносливость.

5. Поддержка режима дня. Утренние упражнения могут помочь установить ритм дня для детей с задержкой психического развития, что важно для их обучения и повседневной жизни [4].

Приведем основные аспекты применения методики утренних упражнений.

1. Прежде всего, необходимо разработать программу утренних упражнений, учитывая возможности и потребности детей с ЗПР, а также их физические способности, интересы и уровень развития.

2. Важную роль играет определение времени и места проведения утренних упражнений. Обычно это делается перед началом учебного дня, в специально отведенном месте, где дети могут свободно двигаться.

3. Необходимо обеспечить поддержку взрослого, который будет проводить утренние упражнения с детьми. Дети могут демонстрировать движения, помогать детям правильно выполнять упражнения и мотивировать их.

4. Необходимо обеспечить разнообразие упражнений, которые будут развивать разные группы мышц, координацию движений и баланс. Это могут быть упражнения на растяжку, прыжки, круговые движения и др.

5. Проведение утренних упражнений в игровой форме стимулирует интерес детей. Можно использовать музыку, забавные движения, и награды для мотивации детей.

6. Утренние упражнения должны быть регулярными и последовательными. Это поможет детям сформировать привычку систематично упражняться и получить больше пользы от физической активности.

В целом утренние упражнения имеют значительное влияние на физическую активность детей с задержкой психического развития, способствуя их общему здоровью, социальной адаптации и улучшению физических навыков. Регулярные занятия в утренний период могут стать эффективным инструментом здоровьесберегающей практики для этой категории детей.

Одним из интересных исследований, демонстрирующих позитивное влияние утренней физической активности на здоровье детей с задержкой психического развития, является работа «The Effects of a Before-School Physical Activity Program on Behavioral and Academic Performance in Children with mental retardation» by Phiona Kim («Влияние программы физической активности перед

школой на поведенческие и академические показатели у детей с задержкой психического развития» Фионы Ким) [3].

В этом исследовании детей с задержкой психического развития было показано, что утренние занятия физической активностью перед началом учебного дня способствуют значительному улучшению поведенческих и академических показателей у детей. Дети, участвовавшие в программе физической активности, демонстрировали улучшения в концентрации внимания, снижении уровня стресса и агрессивного поведения, а также улучшении общей физической формы.

Это исследование подчеркивает важность включения утренней физической активности в режим дня детей с задержкой психического развития, так как она может положительно влиять не только на их физическое состояние, но и на когнитивные и социальные аспекты их развития.

Утренние физические упражнения имеют следующие положительные влияния на детей с задержкой психического развития (ЗПР).

1. Улучшение кровообращения и кислородного обмена. Физическая активность способствует улучшению кровообращения и кислородного обмена в организме, что может улучшить функционирование мозга и повысить концентрацию.

2. Повышение настроения. Упражнения помогают выделять эндорфины – гормоны счастья, что способствует улучшению настроения и общему психоэмоциональному состоянию.

3. Снижение уровня стресса и тревожности. Регулярная физическая активность может помочь снизить уровень стресса и тревожности у детей с ЗПР, что, в свою очередь, может улучшить их способность к обучению.

4. Социальное взаимодействие. Утренние физические занятия могут способствовать лучшему социальному взаимодействию между детьми, укреплять командный дух и развивать навыки сотрудничества.

5. Улучшение самооценки. Успех в выполнении физических упражнений может способствовать улучшению самооценки детей с ЗПР, помогая им почувствовать себя успешными и уверенными в своих способностях [5].

Таким образом, регулярные утренние физические упражнения могут оказать комплексное положительное влияние на когнитивные и социальные аспекты развития детей с ЗПР.

Кроме того, эта методика здоровьесберегающих практик является одним из самых доступных для применения.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что утренние физические упражнения представляют собой эффективный инструмент для улучшения когнитивных и социальных аспектов у детей с задержкой психического развития. Регулярная физическая активность способствует улучшению кровообращения, настроения, снижению уровня стресса, развитию социальных навыков и повышению самооценки, что в целом способствует более полноценному развитию детей с ЗПР.

### *Список литературы*

1. Ивлева А.Н. Роль и содержание системы физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / А.Н. Ивлева // Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2020. – №3 (99). – С. 60–69.

2. Семёнов Л.А. Экспериментальная оценка оперативного влияния выполнения физических упражнений на показатели внимания у детей дошкольного возраста с ЗПР с нарушениями устной речи / Л.А. Семёнов, Т.В. Кукова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №8 (222). – С. 305–308. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.08. p305-308. EDN TWIZBA

3. Рыбакова И.И. Методика применения комплекса физических упражнений с изменяющимся уровнем сложности на основе использования теннисного мяча для повышения уровня развития внимания детей 9 лет с ЗПР / И.И. Рыбакова, Е.В. Ведерникова // Социально-психологические проблемы просоциального поведения современного поколения детей и молодежи: сборник материалов. – Севастополь: Институт природно-технических систем, 2022. EDN EGANXF

4. Мозгунова И.А. Анализ средств и методов формирования ритмичности средствами танцетерапии у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / И.А. Мозгунова, Г.В. Ковязина // Современные образовательные практики в студенческих исследованиях. – 2023. – №1. – С. 248–251. DOI 10.24412/cl-37132-2023-1-248-251. EDN RAIONK

5. Семёнов Л.А. Коррекция отклонений в познавательных процессах у детей с задержкой психического развития на уроках физической культуры / Л.А. Семёнов. – 2021.