«Утренняя гимнастика для ребенка с ОВЗ: значение, примерный комплекс упражнений»

Цель утренней коррекционно-оздоровительной гимнастики – создать условия для обеспечения эмоционального благополучия ребёнка, которое является основой для развития психических процессов, активной познавательной детской деятельности в течение дня и успешной коррекционной работы.

Комплексы утренней коррекционно-оздоровительной гимнастики разработаны на 2 возрастные группы (старшая, подготовительная), рассчитаны на неделю. Утренняя зарядка проводится в форме игры, имеет единый сюжет, который основывается на лексической теме недели.

Комплекс утренней гимнастики рассчитан на 10 минут и, как любое физкультурно-оздоровительное мероприятие, имеет 3 части (вводная, основная и заключительная).

1. Цель вводной части коррекционной гимнастики – мотивация к предстоящей деятельности.

Например, тема недели «Зоопарк». Старшей группе рекомендовано загадать загадку по теме, а в подготовительной группе - проблемный вопрос: «Могут ли дикие животные жить в городе?».

1. В основную часть гимнастики входят:
   * различные виды ходьбы и бега, которые предназначены не только для тренировки всех функциональных систем организма, но и для согласования движений рук и ног, для формирования пространственной ориентации, для развития ритма движений. Усиливает ритмический эффект звуковое сопровождение ходьбы и бега. Это может быть стихотворная форма, счёт, музыкальное сопровождение, звуки ударных инструментов (бубен).
   * дыхательные упражнения – выполняются с целью восстановления дыхания после нагрузки;
   * элементы психогимнастики – проводятся с цель восстановления и сохранения эмоционального благополучия (игровые задания, элементы психологических этюдов, пантомима, пластические упражнения);
   * элементы логоритмики, т.е. движения, которые сочетаются с речевым сопровождением (звуком, словом, фразой, стихами и т.д.).

В практике использования приёма «речь с движением» могут быть использованы различные тексты, но для повышения мотивации у детей, а

также более чёткой ритмической организации удобнее и продуктивнее использовать стихотворные тексты, так как здесь решаются непосредственно логопедические задачи.

Приём «речь с движением» проводится в игровой форме, эмоционально и бодро. В таких условиях процесс овладения [речью](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flogoped18.ru%2Flogopedist%2Frazvitiye-rechi-detey.php) происходит быстрее, а проговаривая текст вместе со своими друзьями, дети раскрепощаются и не стесняются своего голоса.

Речевой материал предварительно не выучивается. Упражнения проводятся или по подражанию, или предлагается творческое осмысление речевого материала.

* + подвижная игра – для увеличения двигательной активности, эмоциональной окрашенности гимнастики, формирования активности и умения взаимодействовать с участниками игры.

Чтобы дети не перевозбуждались, целесообразнее проводить игры средней подвижности. Если проводится игра высокой подвижности, то сокращается время игры и ограничивается игровое пространство. Для развития произвольных процессов обязательно обращается внимание на соблюдение правил игры.

1. В заключительную часть утренней гимнастики включены:
   * упражнения для кистей рук – это активные упражнения и игры для пальцев рук, с широким применением игрушек и мелких пособий: палочек, колечек, цилиндров, малых мячей и др.
   * дыхательные упражнения – выполняются для отработки правильного речевого дыхания. Дыхательные упражнения могут сопровождаться звуком, движением, может использоваться инвентарь и пособия.

Содержание утренней гимнастики не является статичным и зависит от коллектива детей, их физических, речевых возможностей и их эмоционального состояния на данный момент.

Новый комплекс утренней гимнастики целесообразно вводить на следующий день после запуска лексической темы.

Комплексы утренней коррекционно-оздоровительной гимнастики разработаны в виде таблиц, в которых отображен непосредственно сам комплекс утренней гимнастики, общие методические указания, используемые игры и пособия, распределено примерное время на каждое упражнение.

Ожидаемые результаты использования утренней коррекционно- оздоровительной гимнастики:

* + утренняя коррекционно-оздоровительная гимнастика является составной частью коррекционной работы детского сада (проводится ежедневно с детьми логопедических групп ДОУ);
  + у детей улучшается настрой на образовательную деятельность;
  + т.к. утренняя коррекционно-оздоровительная гимнастика проводится в форме игры, то привлекает детей своей живостью, эмоциональностью и без специальных установок настраивает детей на выполнение упражнений;
  + увеличение посещаемости УГ

Чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развивается его речь, а специально подобранные упражнения способствуют более быстрому и полноценному формированию у ребенка речи. Таким образом, утренняя коррекционно-оздоровительная гимнастика является весомым звеном коррекционной работы ДОУ.