

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Алёнка»  
город Кирсанов  
Тамбовская область

**Доклад**  
**«Сказкотерапия с использованием фитбол-  
мячей для детей с ОВЗ  
(с нарушением речи)»**

Подготовил воспитатель  
I квалификационной категории  
М.А.Казакова

2022 год

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата. Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы. Именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий.

Одним из таких является метод сказкотерапии, который используют как сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширение сознания, совершенствование взаимодействий с окружающим миром, а метод – фитбол-гимнастика является носителем физического здоровья.

Разумное сочетание этих двух методик позволяет добиться слияния пользы и интереса, что весьма важно. Специфика использования этих методик основана на том, что во время занятий взрослый рассказывает сказку, а дети выполняют упражнения, соответствующие содержанию сказки. Упражнения на мячах могут проводиться в течение целого занятия, но рекомендуемая продолжительность не превышает 40% от продолжительности всего занятия.

Сказкотерапия – один из наименее травмоопасных и безболезненных способов психотерапии. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, но и побуждает их к речевому контакту. Ее значение расширяется до понятия “социальная адаптация”, а значит, сказка играет важную роль в коррекции и компенсации грубых аномалий развития, подготовке детей с “особыми” нуждами к жизни и труду.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Эти программы должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Именно этим требованиям отвечает методика работы с мячами или фитболами.

Самая приятная особенность фитбола в том, что для занятий на нем не существует никаких противопоказаний. Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей.

Мячи могут быть не только разного размера, но и цвета. Ведь известно, что цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и системы человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу.

Упражнения фитбол-гимнастики просты по структуре движений. При выполнении упражнений дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно. Кроме того, они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения.

Фитболы позволяют разнообразить всю воспитательно-образовательную, коррекционную, развивающую работу в дошкольном учреждении, а также индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Правильно организованные занятия с использованием этого мяча приносят огромную пользу.

Игры, связанные со сказочными сюжетами, характеризуются не только разнообразием движений, но и свободой их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создаёт большие возможности для проявления инициативы и творчества. Играя, воспитанники испытывают радость от реализации физических и умственных сил.

В своей работе стремлюсь максимально помочь каждому ребенку, осуществляя комплексную работу по укреплению и сохранению здоровья детей, изучив большое количество литературы и проведя мониторинг развития детей, решила остановить свой выбор на этой методике. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Организуя занятия по фитбол-гимнастике, прежде всего предоставляю детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта.

Фитбол-сказки использую как самостоятельные занятия с детьми, сопровождая ее выученными ранее знакомыми движениями. Внимание детей приковано к содержанию сказки, и выполнение упражнений не становится скучным и однообразным повторением.

Использование двигательной сказкотерапии в процессе физкультурно-оздоровительной работы дошкольников направлено на решение следующих задач:

- 1) укрепление здоровья детей;
- 2) развитие их физических качеств и становление двигательных возможностей;
- 3) коррекция двигательных и психических нарушений в развитии;
- 4) расширение познавательной деятельности, воздействие на эмоционально-волевою сферу детей;
- 5) профилактика возникновения вторичных заболеваний.

Двигательный материал имеет строгую подчинённость сюжету сказки, основной материал которой показывается движениями. В условиях таких физкультурных занятий создаются максимально возможные условия для применения в процессе физического воспитания дошкольников помимо сказкотерапии методов игротерапии, артпедагогики, позволяющих решать вопросы коррекции познавательной и эмоционально-волевой сферы.

Основные принципы организации занятий.

- ✓ Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.
- ✓ Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- ✓ Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- ✓ Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- ✓ Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- ✓ Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Каждое занятие с фитболами включает в себя *вводную, основную и заключительную часть.*

Вводная часть занятий включает: эмоциональный настрой на занятие и комплексы упражнений для разогрева организма детей и подготовки его к выполнению упражнений на все группы мышц используются ходьба, бег и прыжки с различными их вариантами, выполнение корригирующей гимнастики для сводов стоп. Дети при этом могут двигаться змейкой между фитболами, лежащими на полу на индивидуальных ковриках, друг за другом в колонне по одному, в рассыпную между фитболами, или, держа фитбол за ушки на спине, что обеспечивает выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц

позвоночника, тренирует правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

В основную часть занятий включены комплексы упражнений с фитболами и на фитболах. Упражнения выполняются из разных исходных положений: стоя, фитбол на полу; стоя с фитболом в руках; сидя на полу с фитболом в руках; сидя на фитболе; лежа на полу на животе с фитболом в руках; лежа на фитболе на животе; лежа на полу на спине с фитболом в руках; лежа на фитболе на спине. Упражнения постепенно усложняются от комплекса к комплексу.

Особенно важны для детей с речевыми расстройствами приемы, приучающие ребенка выполнять задание в определенном ритме, координируя движения и речь. Индивидуальный внутренний ритм у таких детей часто или ускорен, или, наоборот, замедлен. У них изменен мышечный тонус, поэтому мы включаем упражнения на активное расслабление и напряжение мышц. Это необходимо, особенно в сочетании со стихами, которые активизируют артикуляцию и силу голоса, что так же является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми с речевыми расстройствами.

Игры на мячах доступны, интересны детям, и просто приводят их в восторг. Увлекательный сюжетный ход, игровая форма стимулируют потребности в общении, развивают речевое подражание, моторику, рождают эмоциональный отклик, а частая смена деятельности позволяет поддерживать интерес детей к происходящему.

Заключительная часть. Расслабление. Рефлексия. В этой части занятия необходимо организм детей привести в спокойное состояние, организовав с фитболом игру малой подвижности, включив упражнения, направленные на восстановление дыхания.

Практика доказала, что занятия в сочетании с движениями, сказкой, стихами и музыкой развивает творческие способности, раскрывает природный потенциал детей, формирует положительные эмоционально-волевые качества: саморегуляция, настойчивость, уверенность, оптимизм, смелость, выдержку и справедливость. Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, победы над своим неумением, понимания того, что они делают что-то очень важное для своего здоровья.

Опыт работы и анализ длительных наблюдений привели к выводу, что сказка оказывает корригирующее воздействие на эмоциональную сферу детей.

Обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:

- происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.
- снижается агрессия;
- повышается положительный эмоциональный фон.

- развиваются:
- творческие способности;
- речевая активность;
- свободное общение со взрослыми и детьми;

Таким образом, фитбол- гимнастика в сочетании со сказкотерапией, являющаяся на данный момент инновационным направлением в процессе физического воспитания и оздоровления детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

### **Список литературы:**

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. «Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма». Изд. СПГМУ им. И.П. Павлова, С.-П. 2000.
2. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Ритмика и подвижные игры с мячами в логопедическом детском саду» ЛГОУ им. А.С. Пушкина, С.-П. 2001.
3. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». РЕЧЬ, С.-П. 2002.
4. Потапчук А.А. , Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. РЕЧЬ С.-П. 2001
5. Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей».РЕЧЬ.С.- П. 2007.
6. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребёнка» РЕЧЬ, С.-П. 2009.
7. Потапчук А.А. , Лукина Г.Г. «Фитбол – гимнастика в дошкольном возрасте» изд. СПГАФК им. Лесгафта, С-П. 1999.
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол - аэробика для детей «Танцы на мячах» изд. РГПУ им. Герцена С-П.2008.