

Лемешко Ольга Викторовна, магистрант,
Южный федеральный университет

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ИГРОТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Аннотация. В статье описаны принципы использования подвижных игр, фитбол-гимнастики, дыхательных и ритмических упражнений для развития физического и психомоторного развития дошкольников. Обоснована необходимость возрастной дифференциации, постепенного усложнения заданий, речевого сопровождения движений и соблюдения требований безопасности. Методика рассматривается как дополнение к физическому воспитанию и логопедической помощи.

Ключевые слова: Двигательный игротренинг, дошкольники, психомоторное развитие, фитбол-гимнастика, речевые нарушения, подвижная игра.

Дошкольное детство является периодом интенсивного становления основных движений, произвольной регуляции, пространственной ориентировки и навыков взаимодействия со сверстниками. Двигательная активность в этом возрасте имеет не только оздоровительное, но и образовательное значение: ребенок осваивает способы действия с предметами, учится соотносить движение с сигналом, словом, ритмом и правилами совместной игры. В Федеральной образовательной программе дошкольного образования физическое развитие связано с охраной и укреплением здоровья, организацией двигательной деятельности и обучением основным движениям на основе эмоционально положительного взаимодействия взрослого и ребенка [2]. Поэтому содержание двигательных занятий должно быть доступным, эмоционально привлекательным и одновременно педагогически управляемым.

Под двигательным игротренингом целесообразно понимать комплекс игровых двигательных заданий, направленных на развитие общей моторики, координации, равновесия, гибкости, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и способности регулировать собственные действия. В отличие от обычной свободной игры, игротренинг предполагает заранее определенные развивающие задачи, подбор упражнений, дозирование нагрузки и наблюдение за индивидуальными реакциями детей. Игровой сюжет при этом не является внешним украшением занятия: он облегчает понимание инструкции, поддерживает мотивацию и помогает ребенку многократно повторять нужное движение без ощущения однообразной тренировки. Такое понимание соответствует отечественным методическим разработкам по двигательному игротренингу и фитбол-гимнастике [6, 7].

Современные данные подтверждают значение структурированной игровой двигательной активности. В систематическом обзоре и метаанализе рандомизированных исследований с участием 1608 детей было установлено, что программы спортивно-игровых занятий дают статистически значимое преимущество в развитии фундаментальных двигательных навыков по сравнению с обычной активностью; наиболее выраженный эффект наблюдался при занятиях продолжительностью около 35 минут три–четыре раза в неделю в течение 12 недель [4]. Эти результаты не позволяют автоматически переносить любую программу на детей с речевыми нарушениями, однако поддерживают общий принцип: двигательный результат связан не только с возрастом, но и с систематичностью, структурой и качеством педагогического сопровождения. Всемирная организация здравоохранения также рекомендует детям трех–четырех лет не менее 180 минут разнообразной физической активности в течение дня, включая не менее 60 минут активности умеренной или высокой интенсивности [1]. Речь идет о суммарной активности, а не о продолжительности одного занятия.



Для детей с речевыми нарушениями двигательный игротренинг приобретает дополнительное коррекционно-развивающее значение. Двигательные задания могут объединяться с обозначением направления, темпа и последовательности действий, проговариванием стихотворного или ритмизованного текста, называнием предметов и выполнением простых речевых инструкций. Такое сочетание не следует рассматривать как самостоятельное лечение речевого расстройства. Его педагогический смысл состоит в создании ситуации, где ребенок одновременно удерживает образ, слушает сигнал, планирует действие, регулирует усилие и использует речь в функционально понятном контексте. Конкретное речевое содержание должно согласовываться с задачами логопедической работы и уровнем речевого развития воспитанников.

Организация занятий строится на принципах доступности, постепенности, вариативности и индивидуализации. В начале курса взрослый знакомит детей с формой, размером, упругостью и способами безопасного обращения с мячом. Затем осваиваются базовые исходные положения: стоя с мячом, приседание с опорой на мяч, сидя на мяче или полу, стоя на коленях, лежа на полу и, при соответствующей подготовке, лежа на мяче. Переход к неустойчивым положениям возможен только после того, как ребенок понимает правила поведения, принимает помощь педагога и способен сохранять безопасную позу. Размер мяча подбирается по росту и двигательным возможностям ребенка; мяч должен быть исправным, устойчивым к разрыву, без повреждений и использоваться на свободной от твердых предметов поверхности.

Фитбол может быть полезен как средство создания разнообразных сенсомоторных задач. При сидении, перекатах, переносе веса и удержании позы ребенку приходится согласовывать зрительный контроль, работу мышц туловища, равновесие и положение конечностей, что описывается в отечественных учебно-методических пособиях по фитбол-гимнастике [6, 7]. Неустойчивая опора повышает требования к постуральному контролю, поэтому упражнения на мяче требуют меньшей скорости и более тщательной страховки, чем аналогичные движения на полу. Вместе с тем фитбол нельзя представлять как универсальное лечебное средство или как способ коррекции сколиоза, остеохондроза и иных заболеваний. Педагогическая работа с мячом может содействовать развитию двигательных навыков и поддержанию физической активности, но диагностика, лечение и реабилитация относятся к компетенции медицинских специалистов. При наличии боли, выраженного нарушения равновесия, недавно перенесенной травмы, судорожных состояний или других ограничений решение о допустимой нагрузке принимается индивидуально.

На начальном этапе предпочтительны статические задания и короткие игровые эпизоды: удержать исходное положение, остановиться по сигналу, передать мяч, прокатить его к ориентиру, попасть в обозначенную цель. Игры типа «Замри», «Кто удержит позу?» и «Передай мяч» развивают способность начинать и прекращать действие, удерживать инструкцию и контролировать положение тела. После освоения простых манипуляций вводятся ритмические упражнения: покачивание, мягкие пружинящие движения, хлопки, передача мяча и шаги под счет. Сначала темп задается педагогом, а движения выполняются по показу и в ритме слова; позднее ребенок учится соотносить движение с отдельным слогом, музыкальной фразой или сменой направления. Для детей с нарушениями темпа, координации и произвольной регуляции такой переход должен быть медленным и сопровождаться повторным показом.

Возрастная дифференциация определяет не только сложность упражнений, но и способ предъявления инструкции. В младшем дошкольном возрасте занятие целесообразно строить как небольшую двигательную сказку. Ребенок этого возраста лучше понимает образное поручение «покачай веточками», «прокати мяч к домику», «пройди по мостику», чем



формальное описание движения. Инструкция должна быть краткой, а основным способом обучения – подражание взрослому. Неустойчивость внимания, трудности переключения и стремление действовать самостоятельно требуют частой смены заданий, чередования активных и спокойных эпизодов, а также достаточного пространства между детьми. Фитбол в этом возрасте разумно использовать как фрагмент занятия, а не как единственное содержание: ребенку необходимы ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и действия с разными предметами.

В среднем дошкольном возрасте возрастает точность движений и способность выполнять ритмичные задания. Дети начинают лучше осознавать положение тела, повторять упражнение по словесной инструкции и регулировать напряжение и расслабление мышц. На этом этапе можно увеличивать число повторений, вводить упражнения на согласование движений рук и ног, перенос мяча, изменение направления и выполнение задания в парах. Для детей с речевыми нарушениями полезно сопровождать автоматизированные движения короткими стихотворными текстами. Ритм речи помогает удерживать темп, паузы обозначают смену действия, а логическое ударение может служить сигналом для изменения амплитуды или направления. При этом стихотворение не должно вытеснять правильное дыхание и качество движения.

В старшем дошкольном возрасте ребенок способен понимать цель упражнения, принимать правила, оценивать результат и дольше работать в группе. Структура занятия может приближаться к трехчастной: вводная часть включает ходьбу, перестроения, ориентировку в пространстве и задания на внимание; основная – общеразвивающие упражнения, упражнения на мяче и игровые задания на координацию; заключительная – спокойную игру, восстановление дыхания и расслабление. Музыкальное сопровождение допустимо после освоения движений без музыки. Музыка должна иметь ясный ритм, умеренный темп и предсказуемую структуру. Важно, чтобы ребенок не пытался догонять запись: педагог может выполнять комплекс вместе с детьми, изменять темп и своевременно подавать словесные сигналы.

Речевое сопровождение двигательных упражнений требует специального внимания к дыханию. Дети с речевыми нарушениями во время физической нагрузки могут непроизвольно задерживать дыхание, говорить на остаточном выдохе или начинать фразу без достаточного вдоха. Поэтому педагог наблюдает за свободой дыхания, не допускает длительного натуживания и предлагает короткие задания с естественным вдохом и более продолжительным выдохом. Образные инструкции «понюхай цветок», «остуди воду», «согрей ладошки» могут использоваться для понимания вдоха и выдоха. Сначала упражнения выполняются без музыкального сопровождения, затем дыхание связывается с простыми движениями: выпрямление туловища и подъем рук – со вдохом, сгибание, приседание и опускание рук – с выдохом. Любые фонационные задания следует подбирать без форсирования голоса; они не должны становиться процедурой лечения бронхолегочных заболеваний.

По мере готовности ребенка в упражнения включаются слоги, слова и короткие фразы, произносимые на выдохе. Речевой материал выбирается с учетом текущих логопедических задач: от гласных и простых слогов – к словам, словосочетаниям и небольшим предложениям. Нарращивание серии, например «та – та-та – та-та-та», может служить способом постепенной тренировки речевого выдоха, однако количество повторов определяется не формальной схемой, а качеством дыхания и состоянием ребенка. При появлении напряжения мышц лица и шеи, охриплости, кашля, головокружения или выраженной усталости упражнение прекращают. Речь и движение должны поддерживать друг друга, а не конкурировать за внимание ребенка.

Подвижные игры и игровые упражнения занимают в игротренинге самостоятельное место. Подвижная игра имеет замысел, образ и правила, которые регулируют взаимодействие



нескольких участников; игровое упражнение представляет собой специально организованное действие для решения конкретной двигательной задачи. В обоих случаях педагог может развивать ориентировку, быстроту реакции, координацию и способность действовать по сигналу. Сюжетные игры особенно удобны в младшем возрасте, поскольку позволяют многократно повторять ходьбу, бег, прыжки и остановки в эмоционально понятной форме. В среднем возрасте увеличивается значение развернутого речевого текста и ролей, а в старшем становятся доступными эстафеты, задания с предметами и упрощенные элементы спортивных игр [5].

Для детей с речевыми нарушениями важно выбирать игру не по внешней привлекательности, а по ее соответствию актуальным задачам развития. Если ребенок испытывает трудности понимания инструкции, используются один сигнал, один маршрут и наглядный образец. При нарушении координации уменьшается число одновременно предъявляемых требований: сначала ребенок выполняет движение, затем добавляется слово или ритм. При импульсивности заранее оговариваются границы пространства, правило ожидания и сигнал остановки. Застенчивому ребенку можно сначала предложить парное или групповое действие без публичной оценки. Таким образом, игра становится средством поддержки саморегуляции и общения, но сохраняет эмоциональную привлекательность и добровольную включенность.

Занятие должен вести взрослый, который одновременно демонстрирует действие, регулирует темп и наблюдает за состоянием детей. Показ обычно эффективнее длинного объяснения, особенно у младших дошкольников; сложное движение целесообразно разложить на элементы и соединить после освоения каждого из них. Простые действия можно показывать лицом к группе, а при сложной координации педагог располагается так, чтобы детям было легче повторять направление движения. Нагрузку распределяют равномерно на правую и левую стороны, но не требуют от ребенка точности, которая пока превышает его возможности. Комплексы следует менять по мере снижения интереса, сохраняя знакомую структуру и постепенно обновляя сюжет, музыку и набор заданий.

Эффективность программы оценивают не по внешней эмоциональности занятия, а по наблюдаемым изменениям: ребенок точнее выполняет основное движение, дольше удерживает позу, понимает сигнал, меньше нуждается в подсказке, согласует действие с партнером, сохраняет более свободное дыхание и использует речевой материал в движении. Для этого педагог фиксирует исходный уровень, динамику и индивидуальные трудности в простых листах наблюдения. Следует учитывать, что положительный эффект двигательных вмешательств может быть краткосрочным и нуждается в регулярном поддерживающем повторении [4]. Недопустимо сравнивать детей только по скорости или соревновательному результату: приоритетом являются безопасность, участие, качество движения и постепенное расширение самостоятельности.

Таким образом, двигательный игротренинг представляет собой не набор случайных упражнений с мячом, а организованную систему игровой двигательной активности. Ее развивающий потенциал определяется сочетанием движения, эмоционального образа, речи, ритма и взаимодействия со взрослым и сверстниками. Фитбол-гимнастика, дыхательные задания и подвижные игры могут использоваться как взаимодополняющие средства физического и психомоторного развития дошкольников, если их содержание соответствует возрасту и индивидуальным возможностям детей. Работа с воспитанниками, имеющими речевые нарушения, должна строиться во взаимодействии воспитателя, инструктора по физической культуре, учителя-логопеда, педагога-психолога и, при необходимости, медицинских специалистов. При таком подходе двигательная активность поддерживает не только физическую подготовленность, но и произвольность, коммуникацию, уверенность ребенка и готовность к дальнейшему обучению.



Список литературы:

1. Всемирная организация здравоохранения. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: WHO, 2019. 36 p.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован 28.12.2022 № 71847).
3. Barnett L. M., Stodden D. F., Cohen K. E. et al. Fundamental movement skills: An important focus // Journal of Teaching in Physical Education. 2016. Vol. 35, no. 3. P. 219–225. DOI: 10.1123/jtpe.2014-0209.
4. Sun S., Chen C. The effect of sports game intervention on children's fundamental motor skills: a systematic review and meta-analysis // Children. 2024. Vol. 11, no. 2. Article 254. DOI: 10.3390/children11020254.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. 2-е изд., доп. М.: Просвещение, 1971. 159 с.
6. Потапчук А. А., Лукина Г. Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учебно-методическое пособие. СПб.: Издательство Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1999.
7. Потапчук А. А., Овчинникова Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб.: Речь, 2009. 176 с.

