**Основные направления работы учителя ритмики и ЛФК с обучающимися в ходе реализации ФГОС О УО (ИН).**

Такой предмет как ритмика в коррекционной школе является одним из ведущих предметов, который способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На сегодняшний день в нашей школе обучаются дети, которые имеют большие проблемы со здоровьем: у многих детей нарушение осанки, функций равновесия, плохо развита речь, память, мышление, а все это влияет на общее состояние организма.

При поступлении ребенка в нашу школу я провожу диагностическое обследование на начало и конец обучения, с целью исследования состояния и развития чувства ритма, музыкальной памяти, развития мелкой моторики пальцев рук; развития слухового внимания и слухового восприятия детей; соответствия музыкально-речевого восприятия с выполнением различных движений, а также прослеживаю динамику изменений состояния в процессе занятий. Результаты учитываю при подборе музыкального репертуара.

Конечно же, в процессе работы я обратила внимание, что больше всего у детей, страдает хоровое пение, невозможно разобрать текст песен. Хуже всего обстоят дела в классах, обучающихся по второму варианту программы (F71, F72). В классах учатся по 7-12 человек (из них многие дети переведены на СИПР). Дети не умеют говорить, плохо видят, слышат, двигаются. Поведение учеников часто бывает неадекватное, не всегда можно его предугадать. Ребята быстро утомляются, долго не могут концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Изучив соответствующую литературу, а также учитывая специфику наших детей я совместно с моей коллегой логопедом создали свои уроки, не похожие на стандартный урок ритмики.

**Цель:** коррекция недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

***Основная задача*** – обогащение практической деятельности:

Важными задачами музыкально – ритмической деятельности являются:

* развитие памяти, мышления, воображения, слуха, чувства ритма;
* развитие и накопление элементарных двигательных навыков;
* формирование правильной осанки;
* повышение работоспособности, и двигательной активности;
* развитие представлений о пространстве и умение ориентироваться в нем;
* развитие эстетических чувств;
* приобщение детей к музыке и правильному восприятию ее на слух;
* развитие творческих способностей;
* воспитание положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма).

***Новые направления и формы работы***

Мы пришли к выводу, что уникальная возможность соединять другие дисциплины с ритмикой делает этот предмет столь значительным. Таким образом ритмика приобрела более содержательное направление такие, как:

* ритмопластика и ритмическая гимнастика,
* логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение),
* психогимнастика под музыку,
* корригирующие игры с пением,
* коррекционные подвижные и пальчиковые игры,
* коммуникативные танцы,
* хореографические этюды с предметами и без предметов,
* элементы музицирования,
* драматизация,
* пластико-речевой театр,
* пантомима,
* импровизация,
* эвритмия,
* ритмический диктант,
* ритмодекламация,
* творческие этюды.

Эти формы и направления можно назвать ***единством движения – речи - музыки.***

Все направления работы разноплановы, но цель и задачи едины. Новые направления в ритмике дают детям возможность накопления впечатлений и двигательных навыков.

Опыт работы в этом направлении показывает, что коррекционные задачи волне выполнимы, и дети уже к концу первого года обучения преодолевают многие свои недостатки. Во всех упражнения важно правильно и конкретно ставить перед ребенком задачу и добиваться ее выполнения, не доставляя ему излишнего нервного напряжения.

Необходимо каждый раз обращать внимание на правильное, равномерное дыхание, артикуляцию, на развитие мышц речевого аппарата, мелких мышц рук и всего организма.

***Методы и приемы***

Опыт работы над коррекцией движений и речи у детей с психофизическими отклонениями дал возможность опробовать на практике и систематизировать новые формы и направления, а так же разрабатывать и применять более эффективные ***методы и приемы***.

Основными из них являются:

* показ движений учителем или учеником,
* символы-жесты,
* разминка,
* многократные закрепления движений и их последовательности,
* пальчиковая «азбука»,
* позиционные пальчиковые игры,
* «танцы» рук,
* прослушивание музыки, пропевание мелодии;
* прохлопывание и простукивание ритма, счет,
* слово-напоминание, слово-указание, слово-сигнал;
* объяснение,
* поощрение,
* игры на внимание,
* игры-команды,
* творческий подход,
* тематические беседы (патриотические, эстетические, нравственные и т.д.),
* личный пример,
* просмотры программ выступлений творческой группы, праздничных выступлений,
* элементы соревнований,
* релаксация,
* массаж.

***Ритмопластика***

предполагает:

* общеразвивающие упражнения: плавные, медленные, быстрые, ритмичные, четкие;
* упражнения на гибкость; всевозможные сочетания движений ног, рук, корпуса; упражнения на выработку осанки;
* коррекционные упражнения – разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, корпуса, кистей;
* упражнения под музыку с ускорением темпа, резкой сменой темпа;
* самостоятельное составление несложных ритмических композиций с предметами и без них, с воображаемыми предметами (мяч, пушинка, перышко, снежинка, кнут …);
* упражнения на расслабление мышц: мягкие прыжки, полуприседания, легкие махи руками, ногами, имитация ("распускающийся или увядающий цветок").

Здесь, конечно же, основная задача – это повысить двигательную активность, тогда и ребенок будет учиться правильно оценивать свои действия, стремиться к совершенству.

***(Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Ритмическая мозаика» и практический материал к ней, разработанные А.И.Бурениной).***

Это неоценимый материал для работы учителя коррекционной школы. Композиции, этюды, танцы легки, доступны и понятны, достаточно быстро разучиваются с детьми, а главное – помогают творчески видоизменить их в зависимость от физической подготовленности детей, их возрастных особенностей и потребностей.

***Эвритмия это такое направление, напоминающее танец и пантомиму***

В последние годы расширяются, и все больше используются в работе с детьми идеи и методы воспитания Вальдорфской педагогики. Одним из таких направлений стала ***эвритмия*** – искусство движения и один из методов гармонического развития ребенка.

Так же, как ритм звучит в речи и в музыке, он может быть выражен в эвритмическом движении непосредственно ногами, руками, пальцами.

Постепенно дети учатся все больше и больше проявлять себя в окружающем мире, пробуждаться для всего звучащего.

Эвритмия, как искусство, ищет объективной духовной связи с языком и музыкой и с помощью "подвижной пластики" человеческого облика приводит к выражению скрытых в них законов, обычно воспринимаемых бессознательно. Таким образом, эвритмия претворяет слышимое в видимое, раскрывая новые грани прекрасного.

Для учителя важно научить детей соблюдать такт, корректность в совместном исполнении движений.

***Логоритмика***

Она основана на взаимосвязи слова, музыки и движения. Развитие движений в сочетании со словом и музыкой представляет собой целостный коррекционно - развивающий процесс.

Это ритмо-речевые фонематические упражнения, способствующие развитию и коррекции речи и фонематического слуха ребенка, формированию артикуляционного аппарата, правильному интонированию и акцентированию, совершенствованию свободной речи, активному общению со сверстниками и педагогом.

В отличие от ритмопластики, логоритмика предполагает четкий ритм в речи и движениях. Логоритмические игры и упражнения сопровождаются музыкой с четко выраженным ритмом или ударными народными или шумовыми инструментами, которые задают четкий темпоритм и его смену.

В этом направлении можно широко использовать *ритмический диктант, ритмическое «эхо», пальчиковый аккомпанемент, «танцы» рук, хлопки, притопы, удары палочек, карандашей и т.д.*

***Ритмодекламация***

Формой взаимодействия речи и музыки является ***ритмодекламация*** – чтение стихов на фоне ритмического или музыкального сопровождения.

Эта форма работы систематически используется на уроках ритмики, досугах и праздниках. Удачно подобранные по характеру текст и музыкальное произведение, помогают детям почувствовать образ, ритм и настроение, так как, произнося текст, ребенок активно воспринимает музыку.

Исполнение произведения должно быть спокойным, умеренным по темпу, чтобы помочь ребенку почувствовать музыкально-поэтический образ, формируя тем временем естественное звучание его голоса и речевое дыхание, корректируя дикцию и выразительность.

Главное, чтобы текст и музыка были понятны и доступны детям, иначе эффект от ритмодекламации может быть отрицательным – ребенок замкнется, чувствуя невыполнимость поставленной перед ним задачи, или будет механически копировать предложенный ему образ.

***Символы – жесты***

Одним из важнейших приемов является ***символ-жест.***

Систему символов часто используют в математике, чтение, письме и других дисциплинах. Они позволяют детям не только легче и быстрее запомнить материал, но и увеличивают объем знаний, активизируют зрительную память, речь, мышление, воображение, внимание, творческие способности детей, помогают быстрее адаптироваться в коллективе, увереннее чувствовать себя среди сверстников, активнее пробовать свои силы, быть более коммуникабельным.

В пальчиковых играх, в которых любые образы широко известны и легко узнаваемы, ритмопластике, логоритмике и эвритмии, символы-жесты являются основой. Но это не язык глухонемых. Напротив, жесты подкрепляют яркий речевой образ, помогают эмоционально выразить смысл сказанного, быстрее запомнить стихотворный или песенный текст, последовательность движений в игре или танцевальной композиции.

Уже после двух, трех занятий дети легко узнают по нескольким жестам песню или игру, пытаются самостоятельно исполнить ее. Еще через некоторое время исполнение становиться более выразительным, а главное, дети двигаются, поют, играют непринужденно и с удовольствием, активнее включаются в процесс обучения, самостоятельно контролируют свои движения и речь, оценивают действия и способности товарищей.

Необходимо отметить, что символов не так уж много, поэтому в разных играх, текстах и танцевальных композициях одни и те же жесты порой имеют различные значения или видоизменяются незначительно. Однако, это ни сколько не смущает детей, а напротив, стимулирует их изображение.

***Корригирующие игры***

***корригирующие игры***, вкоторых речь, музыка и движения тесно связаны и дополняют друг друга. Эти три компонента активно укрепляют мышечный аппарат ребенка, формируют правильную осанку, развивают речь и голосовые данные.

***Импровизация, пантомима,***

***творческий этюд***

Еще недостаточно применяемые формы -это***импровизация, пантомима и творческий этюд.***

Хореографические этюды программные и свободные, с задачей ориентирования в пространстве или на заданную тему ("Начало весны", прохладно, солнце пригрело, подул ветер, похолодало; "солнечный луч" и т.д.). Пластические этюды с предметами (шарфы, платки и т.д.), с использованием знакомых жестов – символов; творческий подход к заданию. Все это требует достаточной подготовки учащихся: накопленных двигательных навыков, а так же эмоционального настроя.

***Психогимнастика***

В этом направлении не обойтись без ***психогимнастики*** под музыку. Именно она способствует развитию адекватных эмоций, правильной мимики, раскрытию игрового или музыкального образа, корригирует нагрузку на эмоции и двигательную активность детей, способствует своевременному переключению ребенка с одного вида деятельности на другой.

Методы и приемы в этом направлении довольно разнообразны:

* мимические этюды,
* игры на эмоции,
* игры на внимание,
* слушание музыки,
* этюды на тему,
* этюды – диалоги,
* упражнения с воображаемыми предметами,
* дыхательные упражнения,
* релаксация.

Клоуны Кабалевского

***Коммуникативные танцы-игры***

В работе с детьми с нарушениями в психофизическом развитии очень эффективны ***коммуникативные танцы-игры*. Э**то, в основном, танцы с простыми движениями (поклоны, притопы, хлопки), включающие элементы невербального общения, смену партнеров, игровые задания, соревнования (кто лучше пляшет). они доступны и в то же время привлекательны, вызывают яркие положительные эмоции, выполняют психотерапевтические задачи развития социальной адаптации ребенка, принятие или не принятие партнера, как друга.

Используя новые формы и направления в ритмике, можно разнообразить и структуру каждого урока, и более эффективно решить ряд основных задач.

***Здоровьесберегающие технологии***

И, конечно же, современный урок ритмики предполагает применение здоровьесберегающих технологий, таких, как:

* уровневая дифференциация и индивидуализация,
* системность,
* поэтапность,
* релаксация,
* рациональное дыхание,
* массаж,
* конкретные, доступные для выполнения задачи,
* соответствие плотности урока рекомендуемым нормам
* соотношение статического и динамического компонента урока.
* динамизация поз учащихся;
* рациональность использования оптимального времени урока (3-25-я мин.),
* размещение учащихся в зале с учетом их особенностей здоровья (нарушения зрения, осанки, рост).
* активность и работоспособность учащихся на разных этапах урока.
* интерес к теме или уроку.
* характер межличностных отношений.
* распределение психической и физической нагрузки,
* изменение темпоритма движений на разных этапах урока,
* облегченная одежда,
* занятия в чешках или босиком,
* проветривание,
* влажная уборка.

Здоровьесберегающие технологии не только благотворно влияют на здоровье учащихся, но и повышают работоспособность и двигательную активность, создают ощущение физического комфорта во время занятий, но и повышают уровень обучаемости детей, улучшают их нервно-психическое состояние и эмоциональный настрой, приучают к порядку, способствуют социальной адаптации детей в коллективе.

***ЛФК***

Дети с нарушением интеллекта нуждаются в коррекции недостатков психического и физического развития. Способами и средствами коррекции являются все виды учебной и внеучебной деятельности, в которую погружаются учащиеся СКОУ.

Уроки ЛФК — это специфическое средство и способ воздействия на учащихся, способствующее общему развитию младших школьников с ОВЗ. Уроки ЛФК нацелены на исправление недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально — волевой сферы, направлены на воспитание положительных качеств личности. Для организации занятий рекомендовано использовать рекомендации для учителей ЛФК.

В начале учебного года проводится педагогическая диагностика, результаты которой заносятся в.

Занятия проводятся  по программе

 Занятия  проводятся с учетом физиологических, психологических, двигательных возможностей и рода заболеваний учащихся. Использую разноуровневый, дифференцированный подход в соответствии с имеющейся патологией учащегося.  Количество упражнений строго дозировано по нагрузке в соответствии с возрастной группой.

Очень важно, чтобы  занятие так, чтобы оно проходило насыщенно, интересно, эмоционально, значимо для детей. Было разнообразно по видам деятельности и удовлетворяло потребности каждого ребенка.

Занятия ЛФК позволяют сочетать физическую деятельность с умственной: детям необходимо понять задачи занятия, усвоить смысл указаний учителя, проанализировать, используя при этом речь, свои действия. Побуждения учащихся к ответам на вопросы способствуют осознанию двигательных действий и вместе с тем развитию речи, кроме того, обогащению словарного запаса.

Основная часть занятия лечебной физкультуры построена в игровой форме.

Обучение движениям идёт быстрее и более эффективно, когда я сочетаю наглядный показ со словесной инструкцией. Зачастую ребёнку легче выполнить движение, глядя на меня, тем самым подражая.

Поэтому, моя методика заключается в следующем :

используюется наглядность, создается цельное представление о разучиваемом движении с помощью слова, показа, подводящих упражнений;

II этап — многократное повторение с использованием подготовительных упражнений, я стараюсь добивается устранения ошибок; III этап — это отработка, закрепление изученных движений, их вариативность.

Для учащихся каждого класса мной разработаны комплексы упражнений:  *общеукрепляющей* комплексы,упражнения на дыхание,

*коррекции плоскостопия*, основной акцент делается на укрепление мышц ног. Для того, чтобы исключить статическую нагрузку на ослабленные мышцы занятия начинаются с упражнений, выполняемых в положении сидя, затем по мере укрепления мышечно-связочного аппарата, переходим к упражнениям в положении стоя. Для закрепления достигнутых результатов в занятия включаются упражнения в специальных видах ходьбы: на носках, на пятках, на наружном крае стопы.

В группе *укрепления осанки* используются упражнения направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата и создание «мышечного корсета»**.**

Исходя из вышесказанного, для всех групп используется следующая структура занятия:

*Подготовительный этап* – разминка.  Включает в себя упражнения для верхних конечностей, нижних конечностей, коррекцию пространственных нарушений).

*Основной этап*. Упражнения в соответствии с заболеванием.  Упражнения с разными предметами (обручи, мячи, шары, ленты) развивают ловкость, быстроту реакции, точность и красоту выполнения движений.

*Заключительный этап* – релаксация, дыхательные упражнения. Движения, выполняемые под музыку, оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но также создают благоприятную основу для формирования мышления, памяти, внимания, речи. Музыка организует ребёнка; её ритмическая структура, динамическая окрашенность вызывают концентрацию внимания, быструю реакцию на смену музыкальных фраз

В конце четверти проводятся  комплексные уроки-путешествия, которые включают в себя комплексы необходимых упражнений, разнообразный игровой материал, использование ИКТ на уроках. Все это позволяет повысить мотивацию учащихся, сформировать у них интерес к здоровому образу жизни.

Эффективным средством развития и коррекции двигательной сферы учащихся являются  интегрированные уроки, которые проводятся с учителем-логопедом. Совместная коррекционно-педагогическая работа на этих занятиях направлена на формирование двигательных и речевых навыков учащихся. Актуальность и целесообразность таких занятий заключается в том, что посредством двигательных упражнений, происходит  коррекция речевых нарушений учащихся.

Занятия лечебной физической культурой проводятся в этом зале.

Таким образом, могу сделать вывод о том, что работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет сложный процесс, в котором необходимо использовать системный подход к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок,  индивидуальные и дифференцированные подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы  ребенка.