**Музыкально-ритмические упражнения**

**с гимнастической палкой на уроках физической культуры**

Статья содержит примеры конкретных физических упражнений с гимнастической палкой, сопровождаемые рифмованными строчками из песенок, стихов, способствующих физическому и психическому развитию, формированию ритма и темпа движения у детей начальной школы с легкой и средней умственной отсталостью.

Физические упражнения – это движения или действия, используемые для физического развития человека. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Физические упражнениям являются основным средством всех видов физической культуры. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние.

Физическое воспитание – это организованный процесс воздействия на человека посредством упражнений, гигиенических мероприятий и естественных сил природы с целью формирования таких качеств и приобретения таких знаний, умений и навыков, которые отвечают требованиям общества и интересам личности.

В ходе многочисленных исследований ученых-классиков психофизиологической науки (Н.А. Бернштейн, А.Р. Лурия, П.К. Анохин и др.) были доказаны связи между развитием психомоторной сферы и высших психических функций, с приоритетным влиянием физического развития на развитие интеллектуальное. Включаясь в выполнение физических упражнений, организм ребенка начинает работать в особом режиме: нервная и опорно-двигательная системы устанавливают тесное взаимодействие. Любое действие, осуществляемое мышцами, сначала «отрабатывается» в нервной системе – составляется программа выполнения этого действия. Мозг планирует последовательность и очередность сокращения мышц, частоту, силу и амплитуду этих сокращений и т.д. Таким образом, каждый физический акт запускает мощную работу в нервной системе, а физическая деятельность активизирует психическое развитие. Поэтому работа по физическому развитию ребенка должна быть организована регулярно и системно.

Значимость такой работы еще больше возрастает, когда речь идет о детях с нарушением интеллекта. Использование представленных ниже упражнений будет способствовать не только физическому развитию детей указанной категории, но и коррекции недостаточности их психической сферы.

При общеразвивающем характере каждого упражнения, можно отметить его первоочередное влияние на определенные параметры умственного развития:

– *упражнения на согласование в работе обеих рук (ног)*способствуют формированию межполушарного взаимодействия и, таким образом, усиливают те психические функции, которые обеспечиваются слаженной работой обоих полушарий. Это, прежде всего, мышление и речь;

– *развитие мелкой моторики связано* с развитием левой височной и левой лобной областей мозга, которые, в свою очередь, «отвечают» за формирование многих сложнейших психических функций и учебных навыков. В.А. Сухомлинский справедливо утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев», мышечного комплекса речевого развития ребенка, а в случае нарушений речи лежат в основе коррекции речевого недоразвития;

– *упражнения для коррекции недостатков осанки и ходьбы*способствуют включению в работу крупной мускулатуры тела, и, в первую очередь, тех мышц, которые вертикализируют тело, помогают выдерживать статические нагрузки. Использование этих упражнений повышает общую работоспособность организма, замедляет наступление утомления, увеличивает время продуктивной концентрации внимания.

Исследования показали, что дети с самого раннего возраста любят ритмические движения. Ритм помогает быстрее освоить различные упражнения, устраняет резкость и угловатость при  их выполнении. Движения, сочетаемые с ритмическим словом, песней или музыкой, выполняются  точнее. Музыкально-ритмические упражнения, основанные на взаимосвязи ритма и движения повышают общий жизненный тонус детей с умственной отсталостью, помогают формированию основных движений, регулируют деятельность многих систем организма (сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной), вырабатывают правильную осанку, формируют произвольность психических функций, оказывают коррекционное воздействие на формирование речевой функции. Развитие двигательной функции активизирует развитие центров памяти. Это одно из средств не только интеллектуального и физического, но и эмоционального, эстетического развития.

На примере нескольких известных песенок, народных игр, всем известных детских стишков можно показать ребенку простые упражнения. Конечно, хорошо, если движение соответствует инструкции, но возможна и импровизация, следует учитывать возможности ребенка, его физическую подготовку.

Светофор горит всегда!

Красный свет – идти нельзя!

Желтый свет – идти готов!

Свет зеленый – я иду и до линии дойду!

Кладем палочку в 3-5 метрах. Ребенок шагает, доходит до палочки разворачивается.

Мышь забралась к нам в кладовку,

Сыра сбросила головку,

Отщипнула крошку,

Увидала кошку-

И бежать, бежать, бежать

Поскорее в норку.

Палка стоит вертикально, ребенок придерживает ее рукой сверху, начинает ходить вокруг палки, постепенно увеличивая темп, со словами: «и бежать, бежать, бежать…», бежит вокруг палки.

Тоже в обратную сторону.

Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Палка стоит вертикально, ребенок придерживает ее рукой сверху, начинает ходить вокруг палки, постепенно увеличивая темп, со словами: «и бегом, бегом, бегом…», бежит вокруг палки.

Тоже в обратную сторону.

Дай, Катюша, ручку мне-

И топай, топай ножками,

В лес пойдем мы за цветами

Стежками-дорожками.

Так пойдем мы до конца,

Повернем обратно.

Станут ножки сильными

Топай-топай ножками.

Кладем две палочки на пол, одна за другой, придерживая ребенка за руку, идет по палочке, носочки врозь, (другой вариант, идем по палочке приставными шагами).

У нас славная осанка:  
Взгляд вперед,

Живот подтянут

И лопаточки свели.  
Мы походим на носках:

Раз, два, три, четыре,  
А потом на пятках:

Раз, два, три, четыре.

Палочку держим за спиной, на согнутых в локтях руках. Идем на носочках, на пяточках.

Руки вверх поднимем - раз  
Выше носа, выше глаз.  
Прямо руки вверх держать.  
Не качаться, не дрожать.  
Три - опустили руки вниз,  
Стой на месте не вертись.  
Повторяем, не ленись!

Стойка ноги врозь. Держа палку обеими руками поднять ее вверх, на три – опустили руки вниз, вернулись в исходное положение. (Другой вариант, тоже, но на 1-2 положить палочку назад, на плечи).

Будем делать повороты.  
Выполняем все с охотой.

Раз – налево поворот,

Два – направо поворот.  
Так, ничуть, не торопясь,  
Повторяем 8 раз.

Стойка ноги врозь. Держать палку обеими руками на уровне груди, выполняем повороты, подчеркивая ритм стишка.

Вот полянка, а вокруг   
Липы выстроились в круг

Липы кронами шумят,  
Ветры в их листве гудят                                      

Вниз верхушки пригибают,  
И качают их, качают.

Держим палочку, руки вверх шире плеч, круговые движения вокруг головы.

Руки вниз, держим палочку за концы или шире плеч раскачиваем в фронтальной плоскости палочку из стороны в сторону.

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись,

Вот так, вот сяк поклонись.

Заинька, повернись,

Серенький, повернись

Вот так, вот сяк, повернись.

Заинька, топни ножкой,

Серенький, топни ножкой,

Вот так, вот сяк, топни ножкой.

Тик-так, тик-так,

ходят часики вот так.

Шаг вправо, шаг влево,

шаг вперед и шаг назад,

ручками похлопаем,

ножками потопаем и подпрыгнем 8 раз.

На первые три строчки, делаем наклоны:

Исходное положение руки вверх, хват палочки на ширине плеч.

На следующие – руки вперед, на уровне груди, делаем повороты вправо, влево.

На последние три строчки палочку опускаем и выполняем задание в ритме песенки.

Поднять руки вверх, хват на ширине плеч,

Опустили руки вниз, выполняем в ритме, подчеркивая такт движения.

На столе часы стоят,

Целый день они стучат:

Тики-таки, тики-таки,

Тики-таки, тики-таки,

Тики-таки, тики-таки.

Ребенок сидит ноги скрестно или стоит, руки вверх, хват на ширине плеч, в ритме песенки, подчеркивает такт движения руками.

А в лесу растет черника, голубика, земляника и брусника, и морошка,

и найдем грибов немножко,

чтобы все это собрать

нужно глубже приседать.

Руки вперед на уровне груди, хват на ширине плеч, приседание в ритме стиха.