

Консультация для родителей и воспитателей

«Методы двигательной коррекции для детей с ОВЗ»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.



В работе с детьми с ОВЗ применяем методы двигательной коррекции. Все упражнения предлагаем детям в игровой форме как элемент занятия.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность, успокаивают и способствуют концентрации внимания.

«Воздушный шарик» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки лежат на животе. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается.

«Свеча» И.п.: сидя или стоя. Представить, что перед вами стоит большая свеча. Сделать глубокий вдох и постараться одним выдохом задуть свечу. Представить перед собой пять маленьких свечек, сделать глубокий вдох и задуть свечки маленькими порциями выдоха.

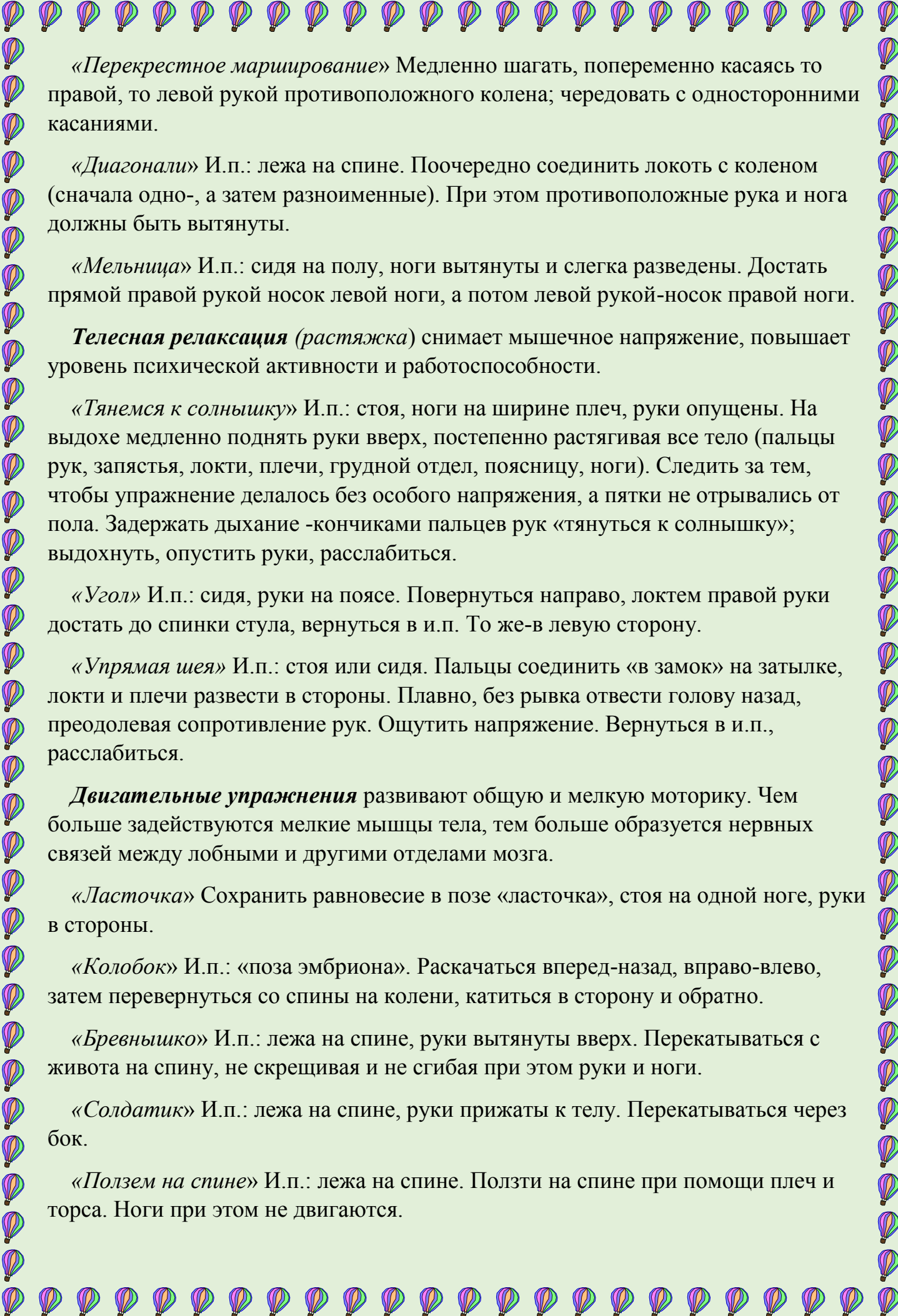
«Старт» И.п.: стоя. Сделать глубокий вдох. На выдохе вести обратный отсчет: «Десять, девять, восемь... три, два, один-старт!» Произносить слова громко, отрывисто, четко, равномерно на одном дыхании без добора воздуха. Если не хватает дыхания до слова «старт», нужно начинать отсчет с меньшего числа.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Движения глаз и языка развивают межполушарные взаимодействия и повышают энергетизацию организма, активизируют структуры мозга, контролируемые мышление, речь и поведение, стимулируют познавательную деятельность.

«Подвигаем глазами» Двигать глазами в четырех направлениях и по диагоналям. Выполнять в медленном темпе с фиксацией взгляда в крайних положениях.

«Глазки» Двигать глазами в четырех направлениях, одновременно выполнять движения языком (глаза и язык вправо-вдох, пауза, вернуться в и.п.-выдох и т.д.).

Перекрестные движения положительно влияют на вестибулярный аппарат и развитие лобных долей мозга.



«*Перекрестное марширование*» Медленно шагать, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена; чередовать с односторонними касаниями.

«*Диагонали*» И.п.: лежа на спине. Поочередно соединить локоть с коленом (сначала одно-, а затем разноименные). При этом противоположные рука и нога должны быть вытянуты.

«*Мельница*» И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты и слегка разведены. Достать прямой правой рукой носок левой ноги, а потом левой рукой-носок правой ноги.

Телесная релаксация (растяжка) снимает мышечное напряжение, повышает уровень психической активности и работоспособности.

«*Тянемся к солнышку*» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На выдохе медленно поднять руки вверх, постепенно растягивая все тело (пальцы рук, запястья, локти, плечи, грудной отдел, поясницу, ноги). Следить за тем, чтобы упражнение делалось без особого напряжения, а пятки не отрывались от пола. Задержать дыхание -кончиками пальцев рук «тянуться к солнышку»; выдохнуть, опустить руки, расслабиться.

«*Угол*» И.п.: сидя, руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до спинки стула, вернуться в и.п. То же-в левую сторону.

«*Упрямая шея*» И.п.: стоя или сидя. Пальцы соединить «в замок» на затылке, локти и плечи развести в стороны. Плавно, без рывка отвести голову назад, преодолевая сопротивление рук. Ощутить напряжение. Вернуться в и.п., расслабиться.

Двигательные упражнения развивают общую и мелкую моторику. Чем больше задействуются мелкие мышцы тела, тем больше образуется нервных связей между лобными и другими отделами мозга.

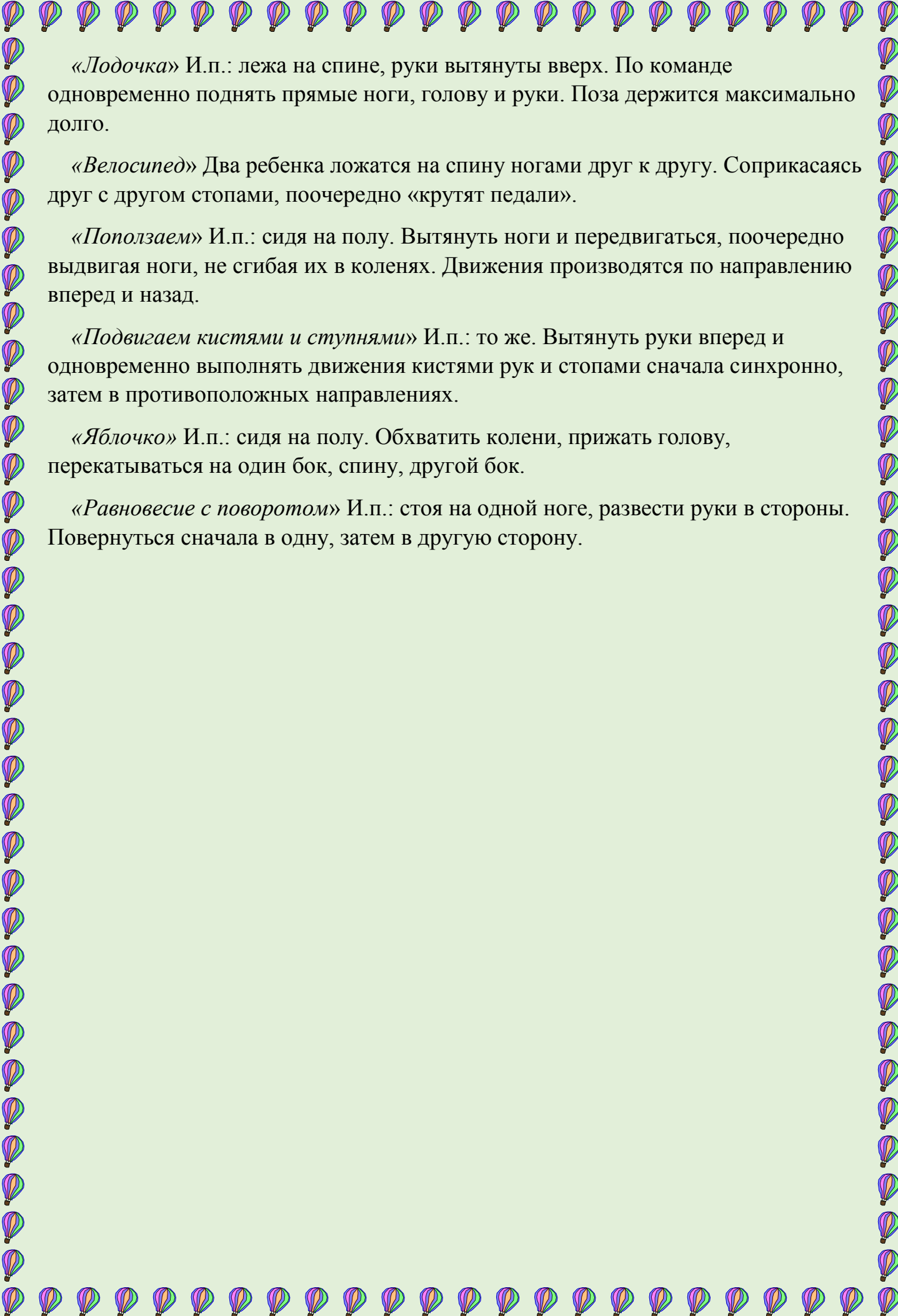
«*Ласточка*» Сохранить равновесие в позе «ласточка», стоя на одной ноге, руки в стороны.

«*Колобок*» И.п.: «поза эмбриона». Раскачаться вперед-назад, вправо-влево, затем перевернуться со спины на колени, катиться в сторону и обратно.

«*Бревнышко*» И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Перекатываться с живота на спину, не скрещивая и не сгибая при этом руки и ноги.

«*Солдатик*» И.п.: лежа на спине, руки прижаты к телу. Перекатываться через бок.

«*Ползем на спине*» И.п.: лежа на спине. Ползти на спине при помощи плеч и торса. Ноги при этом не двигаются.



«Лодочка» И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. По команде одновременно поднять прямые ноги, голову и руки. Поза держится максимально долго.

«Велосипед» Два ребенка ложатся на спину ногами друг к другу. Соприкасаясь друг с другом стопами, поочередно «крутят педали».

«Поползаем» И.п.: сидя на полу. Вытянуть ноги и передвигаться, поочередно выдвигая ноги, не сгибая их в коленях. Движения производятся по направлению вперед и назад.

«Подвигаем кистями и ступнями» И.п.: то же. Вытянуть руки вперед и одновременно выполнять движения кистями рук и стопами сначала синхронно, затем в противоположных направлениях.

«Яблочко» И.п.: сидя на полу. Обхватить колени, прижать голову, перекатываться на один бок, спину, другой бок.

«Равновесие с поворотом» И.п.: стоя на одной ноге, развести руки в стороны. Повернуться сначала в одну, затем в другую сторону.