

Особенности организации двигательной активности в группе ЗПР

Основными причинами нарушений считаются незрелость морфофункциональных структур мозга, отвечающих за организацию и регулирование двигательной активности или явления органической поврежденности подкорковых и корковых структур при более тяжелых формах ЗПР. Важнейшей задачей воспитания и обучения дошкольников с отклонениями в развитии, в том числе и детей с ЗПР, является сохранение и укрепление их здоровья. Одним из путей, ведущих к преодолению недостатков развития, нарушений в состоянии здоровья дошкольников с ЗПР является целенаправленное комплексное воздействие средствами физического воспитания.

Одной из форм организованного обучения физическим упражнениям являются физкультурные занятия.

Ведущим видом деятельности дошкольников является игра, поэтому для детей с ЗПР надо использовать физкультурные занятия, построенные на подвижных играх. При этом следует учитывать, что у таких детей отмечается психологическая и эмоционально-волевая незрелость. Подвижные игры нужно подбирать таким образом, чтобы их содержание было знакомо детям и включало в себя те движения, обучение которым проводилось в течение текущего месяца.

Занятия так же должны включать в себя специальные коррекционные упражнения для развития ориентировки в пространстве, общей и мелкой моторики, равновесия. Целесообразно использовать упражнения циклического характера. Рекомендуемая частота проведения физкультурных занятий - 3 раза в неделю (*одно из которых - на воздухе*).

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Она должна проводиться ежедневно до завтрака, Утренняя гимнастика может проводиться в виде общеразвивающих упражнений или игры. В конце необходимо использовать специальные дыхательные упражнения.

Корригирующая гимнастика включает в себя специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. Подбираются упражнения в зависимости от видов двигательных нарушений, состояния здоровья детей, а также с учетом их индивидуальных особенностей. Также включаются различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

Гимнастика после дневного сна должна проводиться при открытых фрамугах в течение 7-15 мин. Можно использовать музыку при ее проведении. Детей необходимо постепенно пробуждать на гимнастику.

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма и повышает его устойчивость к воздействию факторов среды, развивает выносливость организма ребенка. Занятия должны проводиться систематически, при проведении необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и его возраст.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место должны занимать физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей.

Физкультурный досуг проводится в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе. Он не должен совпадать с физкультурными праздниками и занятиями.

Организация самостоятельной двигательной деятельности ребенка должна включать в себя:

- достаточное место для движений, оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий.

- закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке: во время утреннего приема, до занятий и между ними, на прогулке, после сна, в вечернее время.

В самостоятельной деятельности хорошо использовать спортивные игры-городки, серсо, баскетбол, футбол, бадминтон.

В вечернее время можно применять игры, способствующие развитию точности и ловкости движений: упражнения с оздоровительными шарами, ручными эспандерами.

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил.

При целенаправленном комплексном воздействии средствами физического воспитания, у детей раскрываются двигательные способности, мобилизуются психические и физические силы. Преодолеваются недостатки в физическом и в психическом развитии, нарушения в здоровье, также происходит его сохранение и укрепление.

Спасибо за внимание!