



**Отдел по образованию Сенненского районного
исполнительного комитета**

**Государственное учреждение образования
«Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации
Сенненского района»**

Семинар-практикум

**«Развитие двигательных умений и навыков
у обучающихся с тяжёлыми нарушениями развития»**

Сенно, 2021

**Программа семинара-практикума
«Развитие двигательных умений и навыков
у обучающихся с тяжёлыми нарушениями развития»
(в режиме онлайн)**

Дата проведения: 31 октября 2021 года

Начало семинара-практикума: 09.00

Состав участников семинара-практикума: учителя, учителя-дефектологи классов, групп государственного учреждения образования «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Сенненского района», воспитатели Государственного учреждения социального обслуживания «Богусhevский дом-интернат для детей-инвалидов с особенностями психофизического развития»

План проведения

Открытие семинара-практикума

Светлана Викторовна Метелица, учитель

Организация двигательной активности детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития

Светлана Викторовна Метелица, учитель

Формирование двигательных умений и навыков на учебных и коррекционных занятиях с детьми с ТМНР

*Юлия Александровна Филипович,
учитель-дефектолог*

Развитие общей моторики у детей с тяжелыми нарушениями развития

Дарья Сергеевна Бельчикова, учитель

Развитие мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями развития на учебных занятиях

Ольга Михайловна Фадеева, учитель

Практическая часть:

Составление методической копилки «Игры и игровые упражнения на развитие двигательных умений и навыков у обучающихся с тяжёлыми нарушениями развития»

Подведение итогов семинара-практикума

Светлана Викторовна Метелица, учитель

Организация двигательной активности детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития

*Светлана Викторовна Метелица,
учитель*

*Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.
Ж. Тиссо. Знаменитый французский врач XVIII века*

Патопсихолог Сусанна Яковлевна Рубинштейн объясняет термин так: «Умственная отсталость» – стойкое нарушение познавательной деятельности вследствие органического поражения головного мозга. «Психическое недоразвитие» полнее отражает суть понятия «умственная отсталость», так как помимо нарушения интеллекта страдают и другие психические функции.

Множественные физические и психические нарушения – это два и более нарушения.

«Тяжелые и множественные нарушения развития у обучающихся определяются, как специфическое состояние психофизического развития человека вследствие органического поражения ЦНС, при котором совокупность в высокой степени выраженных нарушений интеллекта, поведения, коммуникации, движения, сенсорных функций в значительной мере препятствует его самостоятельной жизнедеятельности в обществе и вызывает потребность в интенсивной помощи, гораздо большей, чем поддержка, оказываемая при каком – то определенном нарушении». (А. М. Царев).

Моторика данной категории учащихся также имеет свои особенности. Координация, точность и темп произвольных движений у них нарушены. Все действия учащихся замедленны, неуклюжи.

Обучение строится с учетом специфики развития каждого учащегося, а также в соответствии с особенностями развития учащихся с тяжелыми и множественными нарушениями.

В связи с тем, что данная категория имеет ограничения в движении и положение тела самостоятельно изменить не могут, требует значительной помощи. Все игры и упражнения направлены на двигательную стимуляцию учащихся.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов). Поэтому одной из важных задач в работе с детьми с ТМНР это совершенствование путей

стимулирования двигательной активности, создание условий для снижения бронходренажного напряжения, укрепление общего состояния (самочувствия) детей.

В работе с детьми с ТМНР используются следующие направления:

1. Коррекционно-развивающие:

поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

стимулирование общее физическое развитие;

Развитие крупной моторики:

обучение переходу из одной позы в другую;

повороты головы в разные стороны, лежа на животе;

поднимание и удерживание головы при присаживании;

опора на вытянутые руки в положении лежа на животе, приподнимая туловище;

стимуляция появления новых движений;

формировать у учащихся элементарные ощущения собственного тела.

Развитие тонкой моторики:

учить брать предметы различными захватами (всей ладонью, пинцетным, щипцовым захватом);

2. Воспитательные:

воспитание положительного отношения к занятиям по стимуляции двигательной активности;

вызывать чувство удовольствия от выполняемых движений;

вызывать положительные эмоции от игры и общения со взрослыми.

В работе нужно использовать ряд игр и упражнений, которые при ежедневном использовании на занятиях дают положительный результат и положительную динамику.

Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебного процесса.

Основные методы проведения упражнений:

1. Игровая форма работы (использование сюжетно-ролевых игр, проигрывание сказок, коротких рассказов, кукольного театра).

2. Релаксация (использование «водной кровати» для создания эффекта волны – расслабление; перекачивание ребенка со спины на живот и обратно; покачивание ребенка на руках, на коленях взрослого).

Данные упражнения проводятся в определенном помещении, в зависимости от состояния и настроения учащихся. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский П. И., Рахманинов С. В. и др., звуки природы.

3. Дренажная гимнастика.

Целью дренажной гимнастики является выведение мокроты из органов дыхания, для чего и разработан комплекс упражнений для различных групп мышц с частой сменой исходных положений, но исключительно лежа.

Некоторые упражнения можно и нужно выполнять в пассивной форме, т. е. взрослый сам выполняет различные движения руками и ногами учащегося и совершает другие энергичные движения. Главное, чтобы занятия приносили только положительные эмоции.

Для поддержания здоровья и психического развития ребенка необходима базовая физическая нагрузка, которая включает в себя:

1. Правильное позиционирование. Поддержание позы для ребенка с двигательными нарушениями является одной из самых трудных моторных задач. Чтобы ребенок смог освоить позу и в дальнейшем удерживать ее самостоятельно, ему потребуются сенсорные опоры и поддержка. Но здесь правильно очень внимательно и профессионально подходить к этому вопросу, если ребенок будет длительное время находиться в паталогических позах и не сможет самостоятельно изменить ее, это грозит появлению вторичных осложнений. Показатели стабильности и перегрузки у детей с ТМНР служат: физиологическая оценка, двигательная, оценка сна и бодрствования, а также взаимодействия. Например, при балансе физиологического аспекта у ребенка наблюдается равномерное дыхание и розовая кожа, если состояние перегрузки он гримасничает, чихает, зевает, вдыхает.

Положительный двигательный показатель проявляется, когда ребенок смотрит в сторону собеседника, у него мягкие и хорошо модулированные движения, равномерный мышечный тонус по всему телу. В состоянии перегрузки ребенок прижимает руки и ноги друг к другу, крепко вцепляется руками, прижимает руку к уху, голове или рту. Сон и бодрствование в нормальном состоянии проявляется, если у ребенка устойчивый эмоциональный баланс, он бодр и внимателен, адекватно выдерживает небольшое напряжение и незначительные перемены. Перегрузкой в этом случае служит небольшая рассеянность, вялость, обеспокоенность и невнимательность. При взаимодействии с ребенком важно обратить внимание на зрительный и невербальный контакт, то есть если ребенок поддерживает зрительный контакт со взрослым, улыбается, он активен и открыт, следовательно, его состояние открытое и сосредоточенное. Когда ребенок закрывает глаза, часто моргает, отводит глаза и не выражает никаких эмоций — это отрицательно сказывается на его состоянии.

2. Участие в уходе и перемещении. Большинство возможностей для отработки движений и стимуляции моторной активности ребенка заложены в простых бытовых ситуациях, например, переодевание, смена позы, принятие пищи, движение в пространстве и т.д. При совершении действий по изменению позы ребенок может либо самостоятельно, либо с помощью взрослого приподняться на ноги, подтянуться, чтобы кушать или пересесть в коляску для прогулки. Для того чтобы ребенок мог одеться, ему требуется встать, чтобы надеть штаны, поднять руки, чтобы натянуть рукава и нагнуться, чтобы расстегнуть липучки на обуви. Когда ребенок ест, он может удерживать различные предметы, например, вилку, ложку, кусочки

пищи, может тянуться еще за чем-то вкусным за столом и подносить еду ко рту.

Бытовые ситуации происходят каждый день, может даже и несколько раз в день, это является огромным продвижением в развитие движений в повседневной жизни, что помогает навыку закрепиться. Также плюсы этой методики заключается в том, что ребенку понятно, для чего он это делает, ему ясна мотивация. В процессе подобных тренировок у него появляются функциональные движения, их он может использовать всю свою жизнь.

Конечно, взрослым может быть намного проще самим поднять ребенка, перенести его, покормить и переодеть, потому что если ребенок сам пытается это сделать, на это уходит очень много времени. Но если это уже подросток, который имеет вес значительно больше, со сколиозом, с болевыми синдромами, контрактурами, мышечным тонусом, нарастающим при попытке изменения положения тела, это сделать намного труднее.

3. Игру. Игра — это главный вид деятельности любого ребенка. Когда дети увлечены и у них есть интерес, который в свою очередь является самой мощной мотивацией, они выполняют множество разнообразных движений.

4. Спонтанную двигательную активность. С помощью организации пространства вокруг ребенка можно стимулировать у него спонтанную двигательную активность. Для высокой активности ребенка, с одной стороны, требуются предметы, которые ему захочется взять, потянуться за ними, подползти, но также с другой стороны он должен чувствовать безопасность.

5. Структурированную двигательную активность (занятия АФК). Профилактика вторичных нарушений для детей, которые не имеют возможность самостоятельно менять положение тела. Дети, которые имеют двигательные и другие многочисленные нарушения, могут быть в зоне риска появления вторичных осложнений. Контрактуры и деформации могут возникнуть вследствие длительного пребывания в одной позе, при частом использовании паталогических поз и установок.

Например, если ребенок сидит с круглой спиной или лежит на спине, а колени повернуты в одну сторону. Такие осложнения снижают качество и продолжительность жизни, а также способствуют появлению болевого синдрома. В числе осложнений двигательных нарушений, несущих угрозу для жизни, можно отнести запоры и аспирационные пневмонии. Чтобы предотвратить развитие вторичных осложнений нужно систематическое соблюдение таких правил:

выявить и отслеживать график смены положения тела ребенка в течение всего дня и во время сна – каждые два часа. При использовании ассиметричных поз необходимо следить за равной частотой правосторонних и левосторонних вариантов.

положение ребенка должно быть безопасным и стабильным, т. е. физиологичным. Ребенок не должен чувствовать страх падения, заваливаться, сползать. Также поза не должна вызвать усиление боли и мышечного тонуса, боли, нарушить дыхание. Она должна помочь ребенку

быть подвижным и активным (общаться, наблюдать за окружающей средой, играть и т. д.).

Чтобы определить удобство той или иной позы, принимаемой ребенком, необходимо задаться подобными вопросами: «Эта поза была бы удобна для меня? Сколько бы я мог находиться в таком положении? Я бы что-то изменил в ней? Что я мог бы делать в такой позе?».

Если у ребенка нарастает тонус, он кричит, плачет, проявляет беспокойство, отказывается от активности и взаимодействия, значит, ему необходимо сменить позу, так как возможно он устал находиться в таком положении.

Определить месторасположение ребенка при фиксации в определённой позе. Необходимо выявить нахождение основного источника информации, такого как телевизор, окно или другие дети. Но прежде поинтересоваться у ребенка, что он предпочел бы, смотреть мультики, посидеть в тишине или пообщаться с детьми.

Необходимо следить за правильным развитием стопы, с помощью ортопедической обуви или ортезов. Деформации и контрактуры можно предотвратить ношением удобной и правильной обуви. Использовать ее нужно не только на улице, но и в помещении.

Ребенок, испытывающий трудности в общении или с нарушением интеллектуальных способностей, не всегда может сказать о том, что обувь ему жмет или причиняет неудобства, этот момент должны учитывать взрослые.

Приветствуется использование технических средств реабилитации (ТСР) и различных мягких материалов (валики, подушки и т.п.), это обеспечит правильное позиционирование. ТСР могут служить как различные ортезы, так и ходунки, коляски, подъемники, вертикализаторы. Конечно, эти приспособления нужно подбирать и настраивать строго индивидуально. Приобретения техники и ортезов без перенастройки недопустим.

Если ребенок испытывает дискомфорт при использовании ТСР (труден в использовании, мал, велик), необходимо либо заменить, либо попытаться адаптировать ТСР под ребенка. Использование не исправимой и неподходящей техники грозит прогрессированием вторичных осложнений.

Систематическое выполнение представленных упражнений с использованием ТСР позволяет в полной мере стимулировать двигательную активность детей с ТМНР. А также способствует укреплению и сохранению здоровья детей, и формированию положительных эмоций от игры и общения с взрослыми.

Правильно выстроенная работа по стимуляции двигательной активности повышает и улучшает жизнедеятельность всего организма, как единого целого.

Развитие двигательных умений и навыков у обучающихся с ТМНР на учебных и коррекционных занятиях

*Юлия Александровна Филипович,
учитель-дефектолог*

Развитие двигательных умений и навыков у обучающихся с ТМНР является важным звеном в общей системе коррекционной работы.

У детей с ТМНР нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика. Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а ригидным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений.

На учебных и коррекционных занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами физической, музыкально-ритмической, игровой деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Задачи:

мотивация двигательной активности;

поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

обучение переходу из одной позы в другую;

освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);

формирование функциональных двигательных навыков;

развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;

формирование ориентировки в пространстве; обогащение сенсомоторного опыта.

Работа с детьми должна строиться с учётом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности учащихся с ТМНР. Это даёт возможность оказывать как избирательное воздействие на различные нарушения в движениях учащихся, так и содействовать развитию у них способности организовывать более сложные движения, особенно те, которые необходимы в активной жизни.

Коррекционно-развивающие занятия строятся на основе предметно-практической деятельности детей и осуществляются через систему специальных упражнений и адаптационно-компенсаторных технологий, включают большое количество игровых и занимательных моментов.

1. На подготовительном этапе большое внимание уделяется установлению зрительного и эмоционального контакта, выявлению особенностей и потребностей детей, созданию положительного настроя на

занятия, организации произвольного внимания – развитие способности к концентрации, распределению и переключению внимания.

Необходимо организовать общение на занятиях таким образом, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно. Для создания положительного эмоционального настроения на совместную деятельность используется игровая деятельность (игры и игровые упражнения), как наиболее эффективная независимо от возраста занимающихся.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими деятельность детей и позволяют добиться эффективных результатов. Игровые технологии представляют широкие возможности для творческой деятельности детей, интеллектуального развития, формирования познавательного интереса, творческого мышления и речевого развития детей. Игры сопровождаются небольшими ритмичными стихотворными текстами. В простых играх (построй домик, дорожку, поезд в волшебный лес, драматизации и т. д.) мы стимулируем переживание детей обычных, но значимых ситуаций. Постепенно игра усложняется, расширяется стереотип взаимодействия, сенсорная и двигательно-моторная стимуляция становится более разнообразной. Организации игр и занятий с детьми предшествовала работа по созданию предметной игровой среды. Материалы для игр и заданий подбираются в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Неприятные ощущения, которые иногда испытывают дети, компенсируются фиксацией на приятных с помощью приёма наложения словесной формулы на аффективные реакции детей. Используются формулы утверждения.

Взаимодействия с различными предметами расширяют опыт детей.

На предварительном этапе проводится большая работа с родителями, обучая их способам привлечения внимания ребёнка, стимулируя к развитию активного взаимодействия, что способствует формированию социальной направленности и регуляции поведения детей.

На начальном этапе происходит ознакомление с разными видами воздействия на развитие двигательно-моторных навыков. Каждое занятие предусматривает большое количество упражнений и игр, направленных на развитие и укрепление здоровья. Если ребёнок устаёт или ему не нравится упражнение, мы переключаем его на другой вид деятельности. Каждое занятие состоит из трёх частей: вводно-мотивационная, операционно-исполнительная, релаксация с музыкальным сопровождением. Необходимо поддерживать развитие элементарной зрительно-моторной координации, жизненных функций обучающихся, стимулируя их потребность к доступной двигательной активности. Стимулировать общее физическое развитие, проводить коррекцию нарушенных двигательных функций в возможном для каждого диапазоне. Уроки включают общеразвивающие, коррекционные упражнения и игры. Среди упражнений наибольшее значение имеют:

дыхательные упражнения;

упражнения на нормализацию поз и положений головы и конечностей;

упражнения для координации движений, функций равновесия, на коррекцию ходьбы;

практические и игровые упражнения на развитие чувства ритма и пространственной организации движений;

игры-драматизации;

упражнения для развития мелкой моторики рук и ног;

развивающий массаж;

самомассаж кистей и пальцев рук;

аурикулярный массаж;

массаж карандашами;

парадоксальная гимнастика;

ритмические упражнения с тканью и лентами;

конструирование из разных предметов.

Все упражнения включают определённые задачи и соответствующие им приёмы работы, дифференцированные в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей детей. Необходимо помнить и о быстрой утомляемости детей, необходимо давать возможность отдохнуть, не прерывая тактильного контакта.

На тренировочном этапе совершенствуются умения и навыки, сформированные на начальном этапе; вводится обучение на более сложном материале, расширяется сенсорный и практический опыт детей. Создаётся основа для развития целостного обследования предметов, произвольной регуляции деятельности, укрепляется связь между слуховыми впечатлениями и моторной активностью. Учащиеся получают навык сочетания дыхания с выполнением основных упражнений. Тщательный подбор общеразвивающих и коррекционных упражнений даёт возможность воздействовать не только на весь организм, но и на определённые ослабленные группы мышц. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определённом ритме, темпе, направлении.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов позволяют сформировать правильную осанку; обеспечить подвижность суставов; создать двигательный опыт, двигательные качества и способности; укрепить сердечно-сосудистую систему; развить органы дыхания; психическое развитие. Упражнения с предметами повышают интерес к физическим упражнениям, формируют двигательные представления, совершенствуют координацию пальцев рук.

Заключительный этап связан с реализацией приобретённых знаний и умений, использованием их в повседневной жизни, в постоянной заботе о своём здоровье. Эта часть почти полностью зависит от родителей, которые должны быть постоянно в курсе применяемых методик и быть участниками процесса (по возможности).

Все игры и упражнения необходимо прорабатывать, проживать с детьми, стимулировать их самостоятельные действия.

Музыка для игр и упражнений: народные песни, фольклорная музыка, музыка из серии «Звуки природы» и др.

Предполагается, что использование предлагаемых методов позволит улучшить самочувствие детей. Улучшить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат. Позволит лучше усвоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Сформировать физические и морально-волевые качества личности. Исправить недостатки физического и психического развития с помощью коррекционных и специальных упражнений.

Развитие общей моторики у детей с тяжелыми нарушениями развития

*Дарья Сергеевна Бельчикова,
учитель*

Дети с ТНР – это дети с выраженными физическими, психическими, эмоциональными нарушениями в развитии или с сочетанием таких нарушений, имеющие особые образовательные потребности.

Современные педагоги считают, что развиваться может и должен каждый ребёнок, в том числе и ребёнок с тяжелыми нарушениями (ТНР). Такие дети развиваются своим особым путём и в своём собственном темпе. Поэтому для развития моторных качеств у таких детей необходимо применять специальную методику. Важно принять во внимание то, что у детей с ТНР часто имеется сложная структура нарушений, которые сильно искажают систему восприятия окружающего мира и затрудняют контакт с ним.

Всё это требует особого подхода, поэтому необходимо использовать ряд правил при проведении занятий, игр и упражнений по моторному развитию детей с ТНР.

У детей с ТНР сенсомоторное развитие отстаёт по срокам формирования от нормы и проходит неравномерно, всё это затрудняет их знакомство с окружающим миром. Именно поэтому при занятиях с детьми ТНР необходимо уделять внимание развитию моторных качеств.

С учётом особенностей ребенка с ТНР разрабатывается специальная программа развития его моторных качеств. Основная задача - добиться закрепления навыков. По мере усложнения необходимо повторять много раз одно и то же действие (чтобы навык ребёнка закрепился), постепенно наращивая нагрузки.

Развитие общей моторики у детей с ТНР происходит на различных учебных занятиях, таких как: адаптивная физическая культура, музыкально-ритмические занятия, трудовое обучение, хозяйственно-бытовой труд и т.д.

Уроки включают общеразвивающие, коррекционные упражнения и игры. Среди упражнений наибольшее значение имеют:

дыхательные упражнения;

упражнения на нормализацию поз и положений головы и конечностей;

упражнения для координации движений, функций равновесия, на коррекцию ходьбы;

практические и игровые упражнения на развитие чувства ритма и пространственной организации движений;

упражнения для развития мелкой моторики рук и ног;

развивающий массаж;

самомассаж кистей и пальцев рук;

ритмические упражнения;

Все упражнения включают определённые задачи и соответствующие им приёмы работы, дифференцированные в зависимости от этапа обучения и

индивидуальных особенностей детей. Необходимо помнить и о быстрой утомляемости детей, необходимо давать возможность отдохнуть, не прерывая тактильного контакта.

Обучение детей с ТМНР носит наглядно-действенный характер. Ребёнок действует под руководством взрослого. При этом взрослые не только контролируют действия ребёнка и направляют их, но и помогают выполнять те или иные действия.

Важно соблюдение такого правила как то, что все предметы, используемые на занятиях, должны раскладываться рядом с ребёнком в пределах его досягаемости. Игрушки должны лежать рядом с ребёнком.

Активно используется способность детей к подражанию. Подражание является сопряженным, поскольку взрослой совместно с ребёнком, то есть его руками, выполняет те или иные действия в строгой последовательности. А ребёнок затем самостоятельно пытается повторить каждый элемент этого действия. Затем задание усложняется и подражание начинает носить отражённый характер: взрослые только показывают действия и предлагают ребёнку самостоятельно это действие повторить.

Первое правило при проведении занятий по развитию общей моторики у детей с ТНР - это то, что перед началом занятий нужно убедиться, что ребёнок чувствует себя комфортно и отсутствуют какие-либо окружающие отвлекающие факторы. Второе условие проведения занятий - это то, что нужно установить контакт с ребёнком, нужно дать понять, что преподаватель находится рядом с ним, т.е. ласково с ним поздороваться и осторожно прикоснуться к нему. Третье обязательное условие - это то, что ребёнок должен каким-либо образом пойти на контакт. То есть нужна ответная реакция ребёнка. Ребёнок может улыбнуться, замереть, оживиться или же издать какой-то звук. Если ребёнок хорошо говорит, то он должен поздороваться и в этом случае реакция уже будет очевидной. И только потом нужно проводить занятия по развитию моторных качеств у ребёнка с ТНР путём стимуляции.

В процессе проведения занятия нужно постоянно поддерживать с ребёнком контакт при помощи речи, или же действия.

Развитие мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями развития на учебных занятиях

*Ольга Михайловна Фадеева,
учитель*

Тяжелые и множественные нарушения развития – это врожденные или приобретенные в раннем возрасте сочетания нарушений различных функций организма. Возникновение ТМНР обуславливается наличием органических поражений центральной нервной системы (ЦНС), генетических аномалий, нарушениями обмена веществ, нейродегенеративными заболеваниями и т.д. Основным в клинической картине тяжёлого и множественного нарушения является умственная отсталость. Кроме того, в разных сочетаниях выявляются: двигательные; тяжелые нарушения речи, нарушения функций анализаторных систем; расстройства эмоционально-волевой сферы; аутистические расстройства. Недоразвитие мелкой моторики вызывает значительное затруднение у детей в процессе обучения.

Мелкая моторика — совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений.

Нарушения моторики, ограничивают предметно-практическую деятельность и затрудняют развитие навыков самообслуживания, часто ставят ребенка в полную зависимость от ближайшего окружения, поэтому учащиеся данной категории нуждаются в специально организованном обучении в выполнении точных, дифференцированных, целенаправленных движений.

Характеризуя состояние мелкой моторики детей с ТМНР, можно выделить следующие нарушения:

слабость моторики пальцев и кистей рук; - отклонения в координации движений (нарушение темпа и ритма действий);

медлительность и нечеткость движений; долго не выделяется ведущая рука, нет согласованности в действиях обеих рук; с большим трудом формируется техника письма, что вызывается моторной недостаточностью и (или) нарушениями пространственного представления;

слабостью нажима карандаша или ручки на бумагу;

нечеткость проведения линий (волнистой, ломаной, прямой), нет пластичности; страдает плавность переключаемости с одного движения на другое;

неумение координировать работу обеих рук.

Формирование целенаправленных движений рук можно начинать с выполнения детьми общепринятых жестов и имитации действий людей и животных:

погрозить пальцем; указать пальцем на предмет (вот), направление (там);

подозвать пальчиками к себе (иди);

помахать рукой («привет» или «пока»);
постучать в дверь одним пальцем, несколькими полусогнутыми пальцами (тук-тук);
погладить по голове ребенка, куклу («хороший», «хорошая»).

На начальном этапе обучения большое внимание уделяется общему развитию рук ребенка, формированию навыка хватания, становлению ведущей руки, согласованности действий обеих рук, выделению каждого пальца.

В ходе проведения занятий у детей отрабатываются умения удержания пальцевой позы, переключения с одной позы на другую, одновременного выполнения движений пальцами и кистями обеих рук. Подобные движения выполняются совместно и по показу педагога с речевым сопровождением. Развитие мелкой моторики рук и зрительно-двигательной координации служит основой для повышения познавательной активности детей и является существенной предпосылкой для формирования у них навыков самообслуживания.

Гимнастика для пальцев – первый помощник в гармоничном развитии ребенка. Ее нужно и важно начинать с самого малого возраста. Шуточная и игровая форма упражнений вызовет массу восторгов, а пальчиковая гимнастика для детей в стихах будет способствовать развитию памяти и усидчивости.

Пальчиковые игры направлены на развитие:

Речи. Пальчиковая гимнастика для детей 3 лет помогает малышу научиться повторять слова, которые взрослый произносит, занимаясь с пальчиками малыша. Центры мозга, отвечающие за речь, активизируются, развивается словарный запас.

Внимания. У малыша развивается устойчивость, концентрация и объем внимания. Чем младше ребенок, тем ему сложнее сконцентрироваться и «усидеть на месте». Занятия с пальчиками способны заинтересовывать и привлечь внимание ребенка.

Памяти. Все движения пальчиков сопровождаются считалками, стихами или рассказом. Малыш следит за словами, ассоциирует их с движениями собственных пальцев.

Мелкой моторики. Постоянное повторение упражнений способствует развитию подвижности и гибкости пальцев и кистей рук. Пальчиковая гимнастика для детей 3 — 4 лет отличается от упражнений для детей 4-5 лет. Набор упражнений усложняется. Так постепенно ребенок учится хорошо владеть своими руками и пальцами.

Воображения. Любой рассказ или стихотворение, сопровождающие упражнения, способствуют пробуждению и развитию творческого потенциала.

В Китае и Японии с древних времен используют акупунктурную технику: активация точек на теле человека, которые связаны с нервной системой и внутренними органами. На подушечках пальцев и в целом на

кистях рук таких точек очень много. Поэтому при занятиях гимнастикой идет не только умственное развитие малыша, но и укрепление здоровья.

Пальчиковая гимнастика для детей способна пробудить у ребенка интерес к более серьезному развитию творческих навыков. Если воображение ребенка уже достаточно сформировано, он может сам придумывать игры, новые движения и т.п.

Этапы усложнения пальчиковых игр в зависимости от навыков выполнения и возраста ребенка.

Вначале взрослый сам показывает малышу движения и собственными руками сгибает и массирует пальчики малыша.

Постепенно ребенок старается самостоятельно повторять движения. Сначала одной рукой, затем двумя. Взрослый помогает малышу своими руками.

Следующий этап: ребенок и взрослый делают гимнастику одновременно, но каждый своими собственными пальцами.

Затем ребенку предлагается самостоятельно выполнить гимнастику под рассказ или стихотворение, которое читает взрослый.

Ребенок самостоятельно рассказывает текст и под него выполняет нужные движения.

Ребенок самостоятельно придумывает движения под текст. А затем может самостоятельно придумывать собственный текст и движения к нему.

В качестве основной формы организации работы по развитию моторики являются занятия, проводимые учителем-дефектологом и воспитателем либо (или им помогает) инструктором лечебной физкультуры. Занятия по развитию моторики носят коррекционный характер и направлены на развитие всех основных движений, укрепление различных групп мышц, развитие координации движений и мелкой моторики рук.

**Игры и игровые упражнения
на развитие двигательных умений и навыков
у обучающихся с тяжёлыми нарушениями развития**

Согласно исследованиям и выводам, предложенным в МКБ-10, большинство детей с умеренной и глубокой умственной отсталостью и множественными нарушениями в развитии неподвижны или резко ограничены в движениях. Двигательные расстройства, обусловленные детским церебральным параличом, гипотонией и т.п., обычно приводит к невозможности самостоятельного передвижения. Грубые нарушения сенсорно-перцептивной сферы приводят к невозможности воспринимать движущийся объект, воспринимать пространственное положение собственного тела.

Игры на развитие двигательных умений и навыков направлены на обеспечение и развитие не только восприятия, двигательных компонентов познавательной деятельности, но и сенсомоторных интеллектуальных реакций, связанных с выделением существенного, расчленением действия на мелкие сенсомоторные действия, коррективкой поведения и действий на основе имеющегося сенсомоторного опыта.

Задачи

- Стимуляция оптической реакции опоры рук и поворотов туловища;
- Стимуляция захвата предмета и развитие зрительной координации;
- Стимуляция ползания;
- Стимуляция умения самостоятельно садиться и тренировка самостоятельного сидения;
- Стимуляция к вставанию и ходьбы с поддержкой.

Содержание

Стимуляция оптической реакции опоры рук и поворотов туловища

Упражнение "С опорой на кисти рук"

Цель: Фиксация положения, лежа на животе с опорой на руки.

Если ребенок умеет уже хорошо лежать, опираясь на предплечья рук и высоко поднимая голову, его учат опираться на ладони выпрямленных рук. Положите малыша на живот, зафиксируйте его ручки в области локтевых суставов, полностью разгибая их. Вначале малыша удерживают в таком положении, а затем контроль рук уменьшают.

Помните! У детей с преимущественным поражением одной руки тренируют опору на ладошку более слабой руки

Тренировочное упражнение "Ожидание поворота на бочок"

Цель: Тренировка поворотов со спины на бок.

Одну ножку ребенка разогните и отведите в сторону, а другую согните в тазобедренном и коленном суставах, перемещая ее в сторону поворота. Далее следует подождать, пока поворот будет малышом завершен самостоятельно.

Тренировочное упражнение "Чики-чики-чикалочки..."

Цель: Тренировка равновесия, лежа на животе.

Положите малыша вдоль надувного бревна. Поддерживая ребёнка, покачивайте его из стороны в сторону, побуждая переносить вес тела с одной стороны на другую:

Чики-чики-чикалочки, Едет Ваня на палочке,

А Дуня в тележке, Щёлкает орешки.

Стимуляция захвата предмета и развитие зрительной координации

Упражнение «Подержи»

Цель: Обучение удержанию вложенного предмета в руку. Обучение захвату предмета самостоятельно ладонью.

Протяните ребенку свой палец. Погладьте внутреннюю поверхность его руки. Если ребенок не сожмет руку, то нажмите на внутреннюю сторону руки и другой рукой помогите ему сжать руку. Тяните слегка, потому что рука сжата. Возьмите правую и левую – обе руки ребенка. Вращайте слегка своим пальцем в кулачке ребенка. Напевайте при этом какую-нибудь песенку, например:

*«Варись, варись каша,
Будет кушать Машиа...» и т. п.*

Упражнение «Удержи»

Цель: Обучение захвату и удержанию предметов в руке (шарика, кубика, погремушки...)

Положите какой-либо предмет (например, погремушку) в руку ребенка и посмотрите, обхватил ли его ребенок рукой. Если ребенок не берет предмет, обхватите предмет пальцами. Подвигайте ручками в такт мелодии. Подвигайте погремушкой по запястью, по внутренней поверхности руки. Поводите предметами из различных материалов по внутренней поверхности руки и снова уберите. Это могут деревянные игрушки, кубик из ткани, шарик из смятой алюминиевой фольги, кубик из пластмассы, детское кольцо, связка ключей.

Игра «Собери ягодки»

Цели: Обучение дотягиванию до предмета, находящегося перед ребёнком, из положения, лежа на животе.

Положите ребёнка на живот на пол.

Сделайте объёмные ягодки из поролона, а плоские - из коврового покрытия. Рассыпьте объёмные и плоские предметы, побуждая ребёнка достать их, переложить из руки в руку, ощупать, отдать взрослому. Побуждайте малыша объёмные предметы брать горстью, а плоские - кончиками пальцев.

Игровое упражнение «Потряси»

Цель: Обучение манипулированием предметом.

Неваляшки, резиновая собачка или кошка, погремушка, к которой привязаны ленты шириной 2 см, длиной 20 см. Перед ребёнком размещают на расстоянии 25-30см игрушки, а ленты от них протягивают ближе к ребёнку. Чтобы привлечь внимание ребенка к игрушкам, можно слегка покачать неваляшку, сжать и разжать резиновую игрушку, издающую звуки, встряхнуть погремушку. Далее побуждают схватить любую из лент и потянуть к себе. Естественно, сто игрушка приходит в движение. Ребенок может потянуть к себе и манипулировать ею. Когда его интерес к данной игрушке ослабнет, педагог снова ставит ее прежнее место рядом с остальными игрушками и побуждает ребенка снова действовать. Если ребенок не обращает внимания на ленту, педагог вложив ее конец, в ладонь ребенка, отводит его руку в сторону. Это необходимо, чтобы ребенок почувствовал мышечное усилие, вызывающие движение игрушки.

Игра «Попади»

Цель: Обучение бросанию предметов в сосуд.

Пластмассовая чашечка, три кубика (величиной 25 мм). Положите перед ребёнком три кубика. Предложите ему бросить кубики в чашку. Если ребенок не способен выполнить это упражнение, то возьмите большой по размеру сосуд (горшок), продемонстрируйте его, и положите кубик в горшок. Возьмите руку ребенка и помогите ему поднять кубик и бросить его в горшок. Поддерживайте ребенка при выполнении этого упражнения. Попросите снова положить кубики в горшок и вынуть их оттуда. Кубик можно сначала бросать в ванную, в коробку, то же с пластмассовыми шариками (помогая ребенку или без помощи). Скатывайте шарики по наклонной доске или картонному желобу.

Стимуляция ползания

Упражнение "Брыкаемся"

Цель: Стимулирование ползания на животе вперед с помощью взрослого.

Уприте ступни малыша в свой живот, погладьте его ножки, а затем потолкайте ими свой живот, читая стишок:

*Топ-топ, Топотушки!
Пляшут лапки, пляшут ушки,
Пляшут рожки и хвосты!
Что лежишь? Пляши и ты!*

Игра «Лягушонок»

Цель: Стимулирование ползания на животе вперед.

Взрослый кладет ребенка на живот, а ноги его сгибает таким образом, чтобы стопы соединились, после чего, придерживая ребенка одной рукой за поясницу, стараясь дотронуться пяточками до попки ребенка. Такое упражнение нужно выполнять осторожно пружиня.

*Лягушка, лягушка,
Четыре лапки, брюшко.
На болоте живет,
Свою песенку поет так:
Квак-квак-квак!*

Упражнение "На четвереньках у стульчика"

Цель: Обучение вставанию на четвереньки из положения, лежа на животе. Обучение вставанию на четвереньки из положения, лежа на животе, и раскачиванию.

Ребенок лежит на животе. Вам понадобится детский стульчик со спинкой из перекладин. Наклоните спинку стульчика так, чтобы малыш мог ухватиться за перекладину. Легко потяните стульчик и поставьте его на пол. Малыш встанет на четвереньки, а вы будете только придерживать ножки ребёнка. Покачайте ребенка, держа его руками за пояс. Включите веселую музыку, чтобы ребенок качался в такт.

Стимуляция умения самостоятельно садиться и тренировка самостоятельного сидения

Упражнение "Садимся" (двигательно-моторная стимуляция)

Цель: Тренировка умения самостоятельно садиться и ложиться.

Ребенок лежит на спине. Потяните его за одну или две руки на себя, придерживая ножки ребёнка в коленях. Добейтесь, чтобы малыш пытался садиться самостоятельно. Когда вы его слегка подтягиваете на себя. А затем, придерживая ножки малыша, научите его ложиться, опираясь на одну руку.

Упражнение «Посидим вместе»

Цели: Обучение удерживать равновесие при присаживании с опорой на одну руку и сидеть непродолжительное время.

Посадите ребенка на край стола или на высоко лежащий мат, так, чтобы его ноги могли свисать со стола или мата. Поставьте руки ребенка немного вбок, таким образом, чтобы он мог на них опереться. На этой стадии мы стремимся к тому, чтобы ребенок прямо держал спину и в течении 3с. мог, опираясь руками, поддерживать себя. Вы страхуете его и постепенно прекращаете ему помогать. На следующем этапе посадите ребенка на край стола предложите ему опереться только одной рукой, так как другой он держит игрушку. Прямая спина, контроль за положением головы и односторонняя помощь при опоре на стол чрезвычайно важны. Посадите ребенка снова на край стола и помогите ему сесть без опоры на руки. Держите руки на коленях ребенка.

Игровое упражнение «Покачивание на мяче»

Цель: Обучение удерживать равновесие при присаживании с опорой на обе руки и сидеть непродолжительное время.

Положите ребенка на мяч животом. Ручки должны свободно лежать перед грудью. Можно придерживать малыша за голеностопы правой рукой, левой рукой - в области лопаток. Если ножки разведены широко в стороны, ребенка придерживают в области поясницы. Покачайте мяч в различных направлениях: вперед-назад, в стороны и по кругу. Размах движений должен быть небольшим, чтобы ребенок не соскользнул.

Ай, качи, качи, качи! Глянь: баранки-калачи!

Ай, баранки-калачи! С пылу, с жару, из печи -

Все румяны, горячи! Налетели тут грачи, Подхватили калачи!

Ай, кач, кач, кач! И тебе я дам калач!

Ай, качи-качишки, Дам и кочерыжки!

Стимуляция к вставанию и ходьбы с поддержкой

Игра "Ах, дыбок, дыбок, дыбок..."

Цель: Тренировка умения стоять самостоятельно.

Поставьте ребенка на ножки на пол. Вначале держите малыша, а потом опустите его, сказав: "Стоит дыбок!" Пока малыш стоит самостоятельно, спойте:

Ах, дыбок, дыбок, дыбок! Скоро нам еще годок!

Упражнение «Подтянись»

Цель: Обучение, подтягиванию вверх, держась за предметы мебели.

Посадите ребенка перед собой. Встаньте перед ним и возьмите его руку. Подтяните его повыше за руки и похвалите (повторите это упражнение). На следующем этапе тренировки положите ребенка на живот перед детской «шведской» стенкой и помогите ему схватиться обеими руками за перекладину. Из положения лежа на животе, при котором ребенок ухватился обеими руками за перекладину, он должен приподняться и встать на колени. Ведите медленно вверх руки ребенка по перекладинам, чтобы он мог подняться с колен и встать.

Упражнение «Передвижение вдоль мебели»

Цель: Обучение ходьбе вдоль мебели (держась руками).

Ребенок стоит, держась руками за край стола. Покажите ему интересную игрушку. Скажите ему: «Подойди ко мне» и протяните ему игрушку. Ребенок должен попытаться пойти по направлению к игрушке. Поощряйте эти движения с помощью похвал, поглаживаний и подбадривания. Используйте эти поощрения лишь тогда, когда ребенок уже сделал попытку, например. Между вторым и третьим шагами. Нужно стремиться к тому, чтобы ребенок научился обходить весь стол как по часовой, так и против часовой стрелки. Затем ребенок может отрабатывать полученные навыки при передвижении вдоль кресел, скамьи и т.д.

Упражнение «Топ-топ»

Цель: Обучение ходьбе с использованием вспомогательных средств (гимнастическая палка, обруч коляска).

Поставьте ребенка прямо на пол, на обе ноги, помогите ему схватиться за ручки коляски. Медленно передвигайте коляску вперед, подвигая ребенка делать шаги.

Игра "Вниз по лесенке идем"

Цель: Тренировка умения сходить с горки или лесенки, держась за перила.

Лучше проводить это упражнение на детской площадке. Поставьте малыша на 3-4 ступеньку. Спускайтесь вместе с ним вниз, попеременно опуская ногу и переставляя ручку. Чтобы малышу было весело, приговаривайте:

Вниз по лесенке идем,

Ни за что не упадем!

Упражнения для развития двигательных умений и навыков

Развивающий массаж

При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на ЦНС, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов.

Самомассаж кистей и пальцев рук

Комплекс состоит из трех упражнений:

- 1) самомассаж тыльной стороны кистей рук;
- 2) самомассаж ладоней;
- 3) самомассаж пальцев рук.

Упражнения для суставов пальцев с элементами сопротивления

(Все упражнения повторяются по 5 раз)

Упражнение 1. Руку сжать в кулак, резко разжать.

Упражнение 2. Сложить ладони вместе. Локти на высоте плеч, пальцы обеих рук соприкасаются. Раздвинуть ладони так, чтобы подушечки пальцев остались сомкнутыми, одновременно приподнять локти. Потрясти руками.

Упражнение 3. Двигать большими пальцами к себе и от себя.

Упражнение 4. Сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Упражнение 5. Опереться руками о стену. Нажать сильнее - расслабить кисти.

Упражнение 6. Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать.

Аурикулярный массаж

Он показан детям с самого раннего возраста. Он усиливает концентрацию внимания и улучшает интеллектуальные способности. Рекомендуется массировать по порядку четыре области ушной раковины: противокозелок, треугольную ямку, место перехода ножки завитка в восходящую часть, воронку.

Массаж карандашами

С помощью граненых карандашей ребенок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами будут стимулировать речевое развитие ребенка, способствовать овладению тонкими движениями пальцев, улучшат трофику тканей и кровоснабжение пальцев рук.

Парадоксальная гимнастика (по Стрельниковой)

Упражнение 1. «Ладони»

Исходное положение: встать прямо, поднять ладошки на уровень лица, локти опустить.

Делать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или через рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

Упражнение 2. «Поясок»

Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. «Поклон»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

Упражнение 4. «Кошка»

Исходное положение: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты.

Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 5. «Обними плечи»

Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом, обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 6. «Большой маятник»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям - шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть согнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи - еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами-движениями. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 7. «Повороты головы»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами.

Упражнение 8. «Ушки»

Исходное положение: встать прямо, смотреть перед собой. Слегка наклонить голову к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.

Упражнение 9. «Малый маятник»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол - вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

Упражнение 10. «Перекаты»

Исходное положение: правая нога впереди, левая - на расстоянии одного шага сзади.

Тяжесть тела - на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней - вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней - вдох. Между вдохами - пассивный выдох. Поменять ногу.

Упражнение 11. «Танцевальные шаги»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге - вдох. Вернуться в исходное положение - пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую - вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

Игры и упражнения для развития общей моторики

Упражнения с элементами основных движений: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки, метание.

Ребенку предлагается выполнить в игровой форме следующие упражнения:

бросить мяч вверх и поймать двумя руками, одной рукой;
ударить мяч о стену и поймать его двумя руками, одной рукой;
подбрасывать вверх воздушный шар, стараясь как можно дольше удержать его в воздухе;

пройти по начерченной на полу линии;
попрыгать попеременно на одной ноге, на другой;
попрыгать на двух ногах, продвигаясь вперед;
повернуться туловищем направо и налево;
подлезть под натянутой веревочкой;
«бег» на коленках (четвереньках);

Игры типа «Тир»: попадание в цель различными предметами (мячом, стрелами, кольцами).

Формообразующие движения

Игры:

«***Оркестр***» — одни дети имитируют игру на разных музыкальных инструментах (пианино, барабан, гитара, труба, баян и др.), другие дети отгадывают, кто на чем играет. Затем меняются местами.

«***Работники***» — дети по очереди изображают работу с каким-то инструментом или орудием труда (ножницами, молотком, кусачками, топором, пилой, лопатой, граблями и др.).

«***Поймай рыбку***» – ребенок удочкой с крючком пытается подцепить пластмассовых рыбок со специальным отверстием.

Имитационные упражнения:

Бабочка летает, обезьянка прыгает, кенгуру скачет, мячик подпрыгивает, пружинка распрямляется, маятник раскачивается, рыбка плавает, собака идет по следу, ветер дует и т. д.

Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа; на месте и в движении, при сочетании движений туловища, ног с подобными и противоположными движениями рук.

Игры на восприятие предметов в движении:

игры в воображаемые снежки, камушки (бросаем в море, играем на берегу и др.);

передача по кругу воображаемого предмета (мяч, кирпич, флажок и др.);

рисование орнамента рукой в воздухе и др.

Двигательные упражнения:

Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Использование музыкального сопровождения при выполнении подобных упражнений усиливает коррекционный эффект, создает положительный эмоциональный настрой.

Игры на восприятие команды в движении:

«**Стоп-сигнал**» — остановка по одному сигналу, а по другому сигналу изменение направления движения.

«**Противоположное действие**» - на фоне всех дословно повторяемых действий выполнение одного из них, обозначенного заранее, в противоположном виде.

«**Запретный номер**» - педагог называет количество повторений каждого упражнения, дети выполняют за исключением того, который заранее обозначен запретным номером.

Сохранение позы требует от детей специальной внутренней активности. Решению этой задачи способствуют следующие простые упражнения:

присесть, встать, топнуть, хлопнуть руками, покачать головой и т. д.;

более сложные движения: прыжки, действия с предметами — переносить, переставлять, перекладывать кубики, кегли и т. д.

«Сделай по рисунку и замри»:

Ребенку показывают карточки со схематичным изображением движения или позы. Ребенок должен принять такую же позу.

Варианты: показ поз другим ребенком, взрослым.

Очень полезны игровые упражнения, помогающие **расслабиться**, снять мышечное напряжение, так как только физически свободно чувствующий себя ребенок спокоен и психологически защищен.

Примеры игр:

«**Хлопай и качайся**» (под успокаивающую музыку);

«**Штанга**» (имитация ее подъема и бросания на пол);

«**Качели**» (имитация качания на качелях);

«**Подвески**» (кукла-марионетка);

«**Тряпичная кукла**» (выполнение разных движений расслабленными руками, ногами, головой и т. д.);

«**Холодно – жарко**» (холодно – сжались, напряглись; жарко – расслабились);

«Спать хочется» (ребенок хочет встретить Новый год, но не может и засыпает: повисли руки, опустилась голова и т. д.);

«Котенок» (спит, потягивается, умывается и др.);

«Шалтай-болтай» – выполнение движений с одновременным произнесением слов. Инсценируя стихотворение, дети передают в движениях и мимике напряжение, усталость, расслабленность, беззаботность. Соединение разных контрастных состояний человека требует переключения внимания и быстроты реакции. Упражнения на смену положения туловища: (например, вытягивание вверх туловища и рук, затем полное расслабление и опускание в полуприсед) и на смену движения (например, резкие движения в напряженной ходьбе на мягкие плавные движения в мягкой ходьбе и др.), помогают ребенку сконцентрировать внимание на анализе своих кинестетических ощущений, что в дальнейшем приводит к свободному управлению своим телом.

Преодолению скованности, двигательной пассивности способствуют упражнения на развитие выразительности движений:

«Пешеходы идут». Дети изображают людей разного возраста с разными походками: старушка ведет собачку на поводке, ученик опаздывает в школу, старичок идет с палочкой, мама ведет за руку малыша, шагают военные и др.

«Выразительные движения»

поднять тяжелый чемодан: корпус наклонен вперед, колени чуть согнуты, прямые руки опущены вниз;

брать в руки поочередно то очень холодный, то очень горячий предмет: резко отдергивать протянутую руку;

нести в руках легкий пакет;

показать движениями, что на улице жарко и др.

«Через стекло» Детям предлагается сообщить что-либо через стекло мимикой и жестами на определенную тему: вернись домой; надень шапку, а то холодно; купи бананы и др.

Игры на восприятие роли в движении:

«Иголочка и нитка» — один ребенок (иглочка) бегаёт, меняет направление движения, темп, использует дополнительные движения; остальные дети (нитка) детально повторяют все его движения.

Ситуации в движении:

«Назойливая муха» — упражнение на мимику: воображаемая муха летает — следим, села на нос — сморщились, сдуваем, махнули рукой, нахмурились и т. д. Такие задания и упражнения способствуют развитию внимания, наблюдательности, чувственного восприятия, помогают преодолению замкнутости, двигательному раскрепощению. Проблема, обозначенная нами в данной работе, к сожалению, недостаточно полно разработана в отечественной психологической науке. Но практика показывает, что коррекционно-образовательный процесс, построенный на взаимосвязи двигательных, интеллектуальных и психомоторных способностей, более всего отвечает естественному развитию ребенка.

**Рекомендации семинара-практикума
«Развитие двигательных умений и навыков
у обучающихся с тяжёлыми нарушениями развития»**

31 октября 2021 года в режиме онлайн состоялся семинар-практикум «Развитие двигательных умений и навыков у обучающихся с тяжёлыми нарушениями развития».

В работе семинара-практикума приняли участие учителя, учителя-дефектологи классов, групп государственного учреждения образования «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Сенненского района», воспитатели Государственного учреждения социального обслуживания «Богушевский дом-интернат для детей-инвалидов с особенностями психофизического развития».

В рамках семинара-практикума рассматривались вопросы, касающиеся изучения и применения в коррекционно-педагогической работе современных подходов по развитию двигательных умений и навыков у обучающихся с тяжёлыми нарушениями развития.

Участникам были представлены материалы из опыта работы по использованию игр и игровых упражнений по развитию двигательных умений и навыков обучающихся в процессе учебной и коррекционной деятельности. В ходе семинара-практикума рассмотрены вопросы по организации двигательной активности детей с тяжёлыми нарушениями развития, направления, методы и формы работы по формированию у них двигательных умений и навыков на учебных и коррекционных занятиях.

В практической части семинара-практикума педагогами были предложены игры и игровые упражнения по развитию общей и мелкой моторики у детей с тяжёлыми нарушениями развития, используемые ими на учебных и коррекционных занятиях, которые вошли в методическую копилку, созданную по данной теме.

По итогам обучающего семинара были выработаны следующие рекомендации:

1. Активизировать работу по использованию современных подходов в коррекционно-образовательном процессе по развитию двигательных умений и навыков у обучающихся с тяжёлыми нарушениями развития.

Срок исполнения - постоянно

2. При использовании в педагогической деятельности разнообразных форм и методов по формированию двигательных умений и навыков у детей с ТМНР строго учитывать возрастные, физиологические и психологические особенности обучающихся.

Срок исполнения - постоянно

3. Систематизировать материалы для создания методической копилки «Игры и игровые упражнения на развитие двигательных умений и навыков у обучающихся с тяжёлыми нарушениями развития».

Срок исполнения – до 01.12.2021

**Государственное учреждение образования
«Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации
Сенненского района»**

211117, Витебская область, г.Сенно, ул.Машерова, д.11

директор 5-40-31

4-18-56

E-mail: zkroir@senno-edu.by

Сайт: <https://ckroir-senno.schools.by>

