**ЛФК для детей с задержкой психоречевого развития**

По данным учёных у большинства детей с ЗПРР в раннем возрасте отстаёт развитие статических и двигательных функций, отмечаются нарушения в формировании опорно-двигательного аппарата. У многих детей наблюдаются изъяны в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, недостаточная сформированность защитных сил организма, который находится в процессе формирования приспособительных реакций к окружающей среде, что приводит к различным заболеваниям.

Были выявлены некоторые закономерности двигательного развития этой категории детей:

* Для детей с ЗПРР является характерным нарушение в сформированности такого физического качества как общая выносливость организма.
* Детям с ЗПРР свойственны нарушения в сформированности скоростных способностей.
* Для с ЗПРР является характерным более низкий уровень сформированности гибкости. Подчеркивается низкая способность у этих детей выполнять движения с большой амплитудой.
* Для детей с ЗПРР является закономерным нарушение в сформированности всех проявлений координационных способностей.

Физическое и психическое развитие ребенка тесно взаимосвязано. Крепкий и физически развитый ребенок не только в меньшей степени подвержен заболеваниям, но и более активно развивается психически.

Физическое воспитание детей занимает особое место, чтобы добиться укрепления здоровья ребенка, совершается тренировка физиологических функций организма, интенсивно формируются движения, локомоторные навыки и физические качества, нужные для гармоничного и полноценного развития личности ребенка.

***Упражнения для развития точности движений в пространстве:***

1. Ходьба с перешагиванием через предметы разной и одинаковой величины.
2. Перелезания через препятствия, пролезания.
3. Перекатывание мяча по полу – это задание развивает глазомер, учит детей различать расстояние до цели, соизмерять и контролировать свои мышечные усилия.

***Упражнения для развития способности к контролю мышечных усилий:***

1. Ходьба «короткими» и «длинными» шагами по ориентирам ­– важным моментом здесь является кратковременность выполнения и быстрое чередование различных вариантов шагов.
2. Прыжки с продвижением вперед по ориентирам – Суть этого двигательного задания заключается в выполнении прыжков из обруча в обруч, лежащих на различном расстоянии друг от друга. Выполнение этого двигательного задания формирует у детей дифференцировать мышечные усилия при выполнении одного и того же двигательного действия.
3. Метание различными предметами в цель и на различном расстоянии – Выполнение поочередного и последовательного метания в выше и ниже цели, вправо от нее и влево позволяет детям глубже осознавать вариативность прилагаемых мышечных усилий.

***Упражнения для развития реакции на движущийся объект:***

1. Удары мяча и его ловля – удары мяча о пол и о стенку.
2. Перебрасывание мяча и перекатывание обруча друг другу в парах. Эти двигательные задания требуют от детей максимального проявления ориентировки на движущийся объект.
3. Подбрасывание мяча и его ловля. Можно усложнить, между броском и ловлей выполнить хлопки руками.

***Упражнения для развития способности к удержанию равновесия***:

1. Ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы. Данный вид двигательного задания является наиболее доступным для детей с ЗПРР. Здесь используются такие варианты как ходьба по линии, веревочке, узкой и широкой дорожке, бревну, скамейке.
2. Балансирование на фитбол-мяче. Упражнения на этом снаряде помогают детям осознать важность мышечного напряжения, его контроля при выполнении упражнений на равновесие. Здесь используются различные виды как простейших упражнений на мяче (с полноценной опорой ногами), так и сложных (различные стойки и удержания).
3. Прыжки на одной ноге. Данное упражнение развивает способность к динамическому равновесию. Важным методическим требованием является удержание исходной позиции (если прыжок выполняется на месте), или же четкое продвижение по намеченным ориентирам.

***Упражнения для развития способности к согласованию двигательных действий***:

1. Перекрестные наклоны. Несмотря на простоту выполнения, это упражнение вызывает трудности у детей с ЗПРР. Оно заключается в касании правой рукой левой стопы и наоборот. Первоначальное выполнение этого движения происходит в медленном темпе, затем в более быстром;

2. Касание правым коленом левого локтя и наоборот. Это упражнение аналогично предыдущему. В процессе его выполнения необходимо коснуться правым коленом левого локтя и наоборот. Это упражнение оказывает эффективное воздействие на тренировку внимания детей;

3. Перекрестные движения руками перед грудью. Эти двигательные действия могут выполняться как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости. Их выполнение можно сочетать с ходьбой на месте, прыжками и перемещениями.

***Упражнения для развития общей выносливости:***

1. Ходьба в быстром темпе. Этот вид двигательной активности подходит на начальных этапах развития общей выносливости у детей.
2. Произвольная ходьба. Данный вид двигательной активности представляет собой пешие прогулки, походы в парк.
3. Циклические виды двигательной активности. Сюда относятся такие виды аэробной нагрузки как езда на велосипеде, лыжи, плавание, танцы и пр. Эти варианты двигательной подготовки можно отнести к разряду домашних заданий, что позволит повысить эффективность реабилитационного процесса.

Физические упражнения являются основным средством коррекции и реабилитации детей с ЗПРР. Учеными доказано, что физические упражнения повышают работоспособность клеток коры головного мозга и их устойчивость к сильным раздражителям, улучшают аналитико-синтетическую деятельность центральной нервной системы и взаимодействие двух сигнальных систем, обусловливают более быстрое формирование положительных условных рефлексов, что сопровождается повышением интенсивности и концентрации внимания, улучшением памяти и т.п.

Комплексы лечебной гимнастики у детей с задержкой психоречевого развития направлены на стимуляцию темпов формирования познавательной и эмоциональной сфер, функции активного внимания, способности к волевому усилию, работоспособности, умения быстро переключать внимание.