**Методическая разработка по физкультуре (1, 2, 3, 4 класс) на тему:   
Методика развития двигательных навыков для детей с ТМНР**

[](https://nsportal.ru/dmitrieva-nadezhda-ivanovna)

Опубликовано 07.11.2015 - 17:05 - [Дмитриева Надежда Ивановна](https://nsportal.ru/dmitrieva-nadezhda-ivanovna)

Развитие двигательных навыков детей с ТМНР имеет много особенностей. Данная методика включает в себя набор методов работы с данной категорией детей.

**Скачать:**

|  |  |
| --- | --- |

|  |  |
| --- | --- |
| Microsoft Office document icon [metodika\_dmitr.doc](https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/11/07/metodika_dmitr.doc) | 60.5 КБ |

Предварительный просмотр:

**Методика развития двигательно-моторных навыков**

**для детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью.**

**Автор: Дмитриева Н.И.**

**Целевая группа:**Методика разработана для занятий с детьми, имеющими тяжёлую и глубокую степень умственной отсталости в школах 8 вида.

**Цель**: Обучение детей и родителей профилактическому комплексу физических и психосоматических упражнений.

**Задачи**:

*оздоровительные*: профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;

*образовательные***:**освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности;

*воспитательные:* формирование физических и морально-волевых качеств личности, развитие коммуникативных навыков;

*коррекционно-развивающие:* исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений; развитие восприятия, двигательных компонентов познавательной деятельности.

**Содержание методики:**

Методика разработана с учётом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности учащихся с ограниченными возможностями здоровья. 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 настроя 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. Занятия проводятся индивидуально и малыми группами по 2-3 человека. Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от состояния детей и их готовности к сотрудничеству (от10 до 40 минут). 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). Несмотря на разные компенсаторные возможности и различный уровень умений, очень много зависит от активности семьи. Поэтому все игры и упражнения необходимо прорабатывать, проживать с детьми, стимулировать их самостоятельные действия. Только так они смогут накапливать личный опыт, быть активными, не замыкаться в себе, не быть несчастным членом семьи.

        Выбор музыки для игр и упражнений – дело непростое. Я предлагаю использовать народные песни, фольклорную музыку, музыку из серии «Звуки природы» и «Целительные звуки», музыку природы, музыку сфер, древние мантры. В атмосфере духовной музыки во время релаксаций мы учим детей прислушиваться к себе и ощущать вибрации древних мантр, ощущать своё тело и, главное, кости. Это помогает нам успокоиться, отойти от суеты, ощутить уверенность и силу, гармонию и целеустремлённость.

**Используемые методы**: формирования знаний, обучения двигательным действиям, развития физических качеств и способностей, воспитания личности, педагогического воздействия, организации взаимодействия педагога и занимающихся.

**Формы организации**: индивидуальные, групповые, фронтальные, коллективные.

**Приемы АФК:**

**Развивающий массаж.**

Как лечебное средство массаж был известен еще в глубокой древности. 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**. Так называется массаж ушных раковин. 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.**

Общеизвестным является факт, что движения рук человека теснейшим образом связаны с развитием его речи, что упражнения для пальцев стимулируют работу мозга.

В  педагогике хорошо известно и широко применяется такое эффективное средство для развития мелкой моторики, как пальцевые игры и упражнения.

Научить детей самомассажу рук несложно. 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 малыша, способствовать овладению тонкими движениями пальцев, улучшат трофику тканей и кровоснабжение пальцев рук. Особый интерес массажные упражнения вызывают у детей, если их выполнение сочетается с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

**Парадоксальная гимнастика (по Стрельниковой).**

Традиционно для формирования дыхания используется комплекс физических упражнений. Вместо общепринятых можно использовать модифицированные приемы парадоксальной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

* Упражнение 1. "Ладошки".

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 вход. 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. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ногу.

* Упражнение11. "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.

**Предполагаемые результаты.**

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. Улучшить семейные отношения.

**Используемая литература.**

1. «Теория и организация АФК» Под ред. С. П. Евсеева; М. 2007г.
2. «Осанка и физическое здоровье детей программы диагностики и коррекции нарушений» А. А. Потапчук; СПб., 2001г.
3. «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушениями осанки». Под ред. Г.А. Халемского, М. 2002г.
4. «Лечебная физкультура в домашних условиях». М.А. Корхин,, И.М. Габинович; Лениздат, 1990г.
5. «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта»; СПб. Под редакцией И.М. Бгажноковой, МПб. 2007г.
6. «Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры». Грабенко Т.М., СПб., 2002г.