Организации двигательной активности с детьми ЗПР в ДОУ

В последнее время значительно увеличилось число детей с задержкой психического развития. Это многочисленная категория, которая разнородна по своему составу.

У таких детей наблюдаются специфические недостатки моторики и психомоторики, которые являются следствием раннего органического поражения центральной нервной системы или ее функциональной незрелости. В первую очередь страдают двигательные качества. Слабо развита координация движений, недостаточно сформирована пространственная организация.

Поэтому, необходимо уделять большое внимание двигательному развитию детей данной категории.

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).

Важно учитывать, как отмечает О. В. Решетняк, что у дошкольников с ЗПР выявляются трудности при выполнении движений по словесной инструкции. Исходя из этого, следует, что на начальных этапах проведения физкультурных занятий движения должны выполняться детьми по подражанию (по показу), далее по словесной инструкции в сочетании с показом, на последнем этапе - по словесной инструкции.

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, с обязательным использованием музыки. Начинаться гимнастика должна с ходьбы разными способами. Утренняя гимнастика может проводиться в виде общеразвивающих упражнений или игровых. 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, как считает Е.М.Мастюкова. 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. Во время организации гимнастики необходимо музыкальное сопровождение.

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 занимают 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.