**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Тема: **КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ**

У **ДЕТЕЙ** МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*(3-5 лет)* С **НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**.

Согласно взглядам Н. П. Вайзмана **коррекция** психомоторных расстройств у **детей** олигофренов ведёт к улучшению их психического развития, которое осуществляется путём развития моторики, предметных действий, **навыков** самообслуживания и трудовой деятельности.

Задержка моторного развития с раннего возраста приводит к дефициту сенсомоторного опыта, ограничивая познания окружающего мира. Сенсорные функции развиваются в тесном взаимодействии с **двигательными навыками**.

У разных **детей нарушения** в физическом и психическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности и выступать в разных сочетаниях. Наблюдается и множество отклонений, в основе которых лежит диффузное поражение мозга *(олигофрения)*. Эти отклонения находят своё выражение в ослабленности организма, в **нарушениях соматики**, большой подверженности простудным и инфекционным заболеваниям, в общем физическом недоразвитии (вес, рост, в **нарушении статики и локомоции**, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации, элементарных **двигательных актов**, в **нарушениях равновесия и др**. У **детей олигофренов нарушена** нервная регуляция мышечной деятельности. В результате **нарушается контроль над двигательными актами**, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности, пространственной ориентировки. У многих **детей** возникают сопутствующие движения-синкенезии. **Нарушаются** и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики *(крупной и мелкой)*.

У большинства **детей**, поступающие в специальные дошкольные учреждения, отклонения в физическом развитии оказываются явно выраженными. Корпус у них наклонён вперёд, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развёрнуты носком внутрь. Шаг семенящий, неритмичный. Темп ходьбы неустойчив, шаг неравномерный, ноги слегка согнуты. В беге наблюдается боковые раскачивания корпуса. Многие дети совсем не могут прыгать ни на двух, ни на одной ноге. Имеются затруднения в ползании и лазании, в метании. Они не могут бросать мяч не только в цель, но и в стоящую непосредственно перед ними корзину, так как любой бросок **нарушает равновесие тела**.

Одной из первостепенных задач в работе с детьми, имеющими **нарушение интеллекта**, является выявление индивидуальных особенностей, в том числе определение уровня физической подготовленности и психомоторного развития. С этой целью в сентябре проводится мониторинг. Анализ результатов диагностики даёт возможность педагогу:

1) правильно подобрать **коррекционные** игры и упражнения к занятию;

2) определить оптимальные **методы** и приёмы в работе с детьми;

3) составить индивидуальную программу на каждого ребёнка по психофизическому развитию;

4) определить необходимость посещение детьми индивидуальных, фронтальных занятий и лечебной физкультуры.

Занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю, их продолжительность - 20 минут.

Эти занятия отличаются **коррекционной** направленностью и строгим индивидуальным подходом к каждому ребёнку в дозированной нагрузке, темпа выполнения упражнения, физического развития и подготовленности, обязательно учитывается состояние здоровья, заключение узких специалистов. Если ребёнок не справляется с тем или иным движением, формируются группы для освоения этих движений на индивидуальных занятиях. Состав таких групп 3-4 человека, занятие проводятся 2 раза в неделю от 10 до 15 минут. Помимо занятий с педагогом по физкультуре, в ежедневном календарном плане у воспитателя планируются задания для тех **детей**, которым необходимо закрепить **навык** того или иного движения. Он упражняет **детей** в разные режимные моменты.

На физкультурных занятиях кроме строевых упражнений, различных видов ходьбы и бега, танцевальных упражнений, основных видов движений (прыжки, лазанье, метании, вводятся дыхательные, логоритмические, упражнения по психомоторике и релаксации.

Чем меньше дети, тем меньшим запасом **двигательных** действий они обладают, поэтому при обучении чаще используются игровые **методы**: обыгрывание движений, имитация, показ с объяснением. Для этого строятся занятия в виде игры или сюжета: *«Подарки»*, *«Цирковые лошадки»*, *«Весёлые поросята»*.

Подражая, например, действиям зайчика, мыши, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения. При показе ребёнок видит не только результат действия взрослого, но и все этапы действия, которым он может подражать.

Очень многие дети, с **нарушением интеллекта** приходя в детский сад, не могут действовать не только по образцу, но и по подражанию. В таких случаях используют жестовую инструкцию. Если ребёнок не действует и по жестовой инструкции, используются совместные действия (педагог тактильно-**двигательным** способом направляет движение ребёнка).

На начальном этапе обучения проводится разучивание упражнения, чтобы создать у **детей** правильное представление о движении в целом. При этом используется показ, объяснение, практическое апробирование. У **детей** образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику и мышечными ощущениями. Чем дети младше, тем меньшим запасом **двигательных** представлений они обладают и тем больше место в создании этих представлений занимает показ.

На следующем этапе обучения при разучивании движений большое место занимают имитация, зрительные, звуковые ориентиры. Имитация используется при освоении движений как ходьба, бег и др. Дети подражают движениям, повадкам животных *(медведь, лиса и др.)*.

Зрительные ориентиры *(предметы, разметка пола)* побуждают **детей к деятельности**, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, формировать ориентировку в пространстве, внимание, направленность действий, координацию движений. Например, яркие игрушки стимулируют **детей к ходьбе**, ползанию. Задание коснуться предмета, подвешенного выше поднятых рук, побуждает ребёнка увеличить силу толчка и подпрыгнуть на соответствующую высоту; задание при наклонах достать руками носки ног способствует увеличению амплитуды движения.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений и как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения *(подлезание под верёвку, к которой прикреплён колокольчик)*. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные аккорды, удары в бубен, хлопки в ладоши.

Словесные **методы** используются в виде коротких указаний. На этом этапе проводится работа над пониманием и выполнением словесной инструкции, которая должна быть доступной, понятной, краткой. К каждому движению подбирается индивидуальный речевой материал. Например: ходьба по кругу, высоко поднимая колени с проговариванием:

До чего трава высока, то крапива, то осока.

Поднимай-ка выше ноги, коль идёшь не по дороге.

При сочетании упражнений с проговариванием стихов и пением улучшается координация движений даже у **детей**, плохо чувствующих музыкальный ритм. Совершенствуются рече-**двигательные и вокально- двигательные координации**.

Включать текст в упражнения **рекомендуется после того**, как движения станут полуавтоматическими. Этот текст разучивает с детьми воспитатель, который включает в индивидуальную работу с детьми в режимные моменты.

Для успешного проведения **коррекционно**-компенсаторной работы необходимо руководствоваться такими **методическими советами**:

1. Одно и тоже упражнение целесообразно обыгрывать. Например: развитие статической координации – стойка на одной ноге. Это может быть *«Стойкий солдатик»*.

На одной ноге постой-ка, будто ты солдатик стойкий,

А теперь постой на левой, будто ты солдатик смелый.

или *«Цапля»*

Очень трудно так стоять, ногу на пол не спускать,

И не падать, не качаться, за соседа не держаться

2. Залог успеха занятий в их доступности. Например: ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны, опуская поочерёдно ноги вниз.

*«Мы по мостику пройдём, ногу в воду окунём»*.

3. Перед ребёнком ставятся конкретные задачи, что развивает целенаправленность действий. Например: влезь на гимнастическую лестницу до погремушки и спустись с неё, не пропуская реек, переменным шагом.

4. Упражнения выполняются разнообразно: то быстро, то медленно, то с паузами, то непрерывно. Меняется и темп-ритм выполнения упражнений: одно и тоже упражнение с большой, средней и малой амплитудами с одновременным изменением темпа. Это способствует развитии эмоциональной подвижности.

5. Сначала добиваемся практического усвоения действия в целом, а потом работаем над его совершенством. Например:

-выполни прыжок в длину с места;

-выполни прыжок в длину с энергичным замахом и мягким приземлением с места.

При подборе игр учитывается следующие моменты:

-содержание должно быть доступным и опираться на реальные возможности конкретного контингента **детей**.

1 год обучения *«По ровненькой дорожке»*.

2 год обучения *«Волк и зайцы»*, *«Зайка беленький сидит»*.

Игры и их насыщенность разнообразными моторными действиями нацелено на постепенное усложнение или облегчение, исходя из овладения определёнными **двигательными** умениями и возможностями конкретного ребёнка. Постепенно сюжет игры может усложняться. Например: *«Мяч водящему»*, *«Мяч по кругу»*, *«Мяч через сетку»*.

Упражнения с физкультурными пособиями способствуют развитию кисти и пальцев, это активизирует деятельность анализаторских систем и влияет на речевое и умственное развитие в целом. Совершенствование координации мелких мышц подготавливает руку ребёнка к письму. Гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы в оформлении физкультурных зон вызывает у **детей** положительный эмоциональный отклик, повышает **интерес к упражнениям**.

Решению основных **коррекционных** задач способствует структура занятия. Физкультурное занятие построено таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку **детей** к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Исходя из этого, в занятии выделяется вводная, основная и заключительная части. Каждая часть решает определённые задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается **методика их проведения**.

Вводная часть строится в зависимости от содержания каждого конкретного занятия. Её основной задачей является организация **детей**, активизация у них внимания, развитие **интереса к занятию**, создание бодрого настроения. Используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, упражнения и игры по психомоторике, элементы танцев *(шаги галопа, поскоки)*. Так обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия.

Основная часть. Основной задачей является формирование **двигательных навыков и умений**, развитие физических качеств, выполнение общеразвивающих упражнений в едином темпе чётко, красиво. Общеразвивающие упражнения далее читаем *(ОРУ)*наилучшим образом обеспечивают общую подготовку. Они воздействуют на все группы мышц, усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вследствие чего физическая нагрузка постепенно возрастает.

В зависимости от года обучения на каждом занятии включаются для **детей**

1 и 2-года обучения по 2 основных видов движений, далее читаем *(ОВД)*.

Успешное решение учебно-воспитательных задач во многом зависит от выбора рационального способа организации **детей на занятии**. Основным является фронтальный способом организации. Все дети одновременно выполняют упражнение заданное педагогом (прыгают на двух ногах на месте, игровые упражнения в шеренге *(перебрасывание мячей, прокатывание обручей)*. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие педагога и **детей**, создание наилучших условий для решения всех задач физического воспитания. Педагог держит в поле зрения всю группу и непосредственно руководит её деятельностью, делая соответствующие указания, при этом он осуществляет и воспитательные задачи.

Одновременное выполнение упражнений повышает физическую нагрузку, способствует закреплению **двигательных навыков**, развитию физических качеств. Вместе с тем дети приучаются к коллективному выполнению упражнений.

При индивидуальном способе каждый ребёнок делает упражнение по очереди, а педагог проверяет качество выполнения и даёт соответствующие указания. Остальные дети наблюдают за исполнением и отмечают как положительные, так и недостатки. Этот способ применяется главным образом тогда, когда требуется страховка, например, при лазании на гимнастическую лестницу.

Чтобы обеспечить высокую моторную плотность основной части занятия, упражнения проводятся со всеми детьми одновременно. В эту часть подбирают уже знакомые детям подвижные игры *(далее читаем П/и)* большой подвижности, включающие разнообразные движения, благотворно влияющие на развитие всех мышц и всех систем организма. Игры предварительно разучиваются педагогами на прогулках.

В П/и создаются благоприятные условия для развития физических качеств. Игры помогают ребёнку расширять и углублять свои представления об окружающей деятельности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи; упражнения в счёте и т. д.

Заключительная часть. Её задача снизить физическую нагрузку, привести организм ребёнка в относительно спокойное состояние и подвести итоги занятия. Используются ходьба, дыхательные упражнения, игры спокойного характера (*«Найди предмет»*, *«Найди, где спрятано»*) и упражнения на релаксацию.

Упражнения на развитие дыхания способствуют выработке правильного диафрагмального дыхания, продолжительности выдоха, его силы. Дети учатся дышать правильно: не задерживать дыхание.

Упражнения на релаксацию выполняются как под музыку, так и без её сопровождения. Они помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища позволяют успокоить **детей** и снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны: содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.