

# « Психолого-педагогические приёмы в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ»



# Дети с ОВЗ- неоднородная по составу группа дошкольников

- Дети с нарушением слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие)
- Дети с нарушением зрения (слепые, слабовидящие)
- Дети с нарушением речи (логопаты)
- Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата
- Дети с задержкой психического развития
- Дети с нарушением эмоционально-волевой сферы и поведения
- Дети с умственной отсталостью
- Дети с комплексными нарушениями психофизического развития, с так называемыми сложными дефектами (слепоглухонемые, глухие или слепые дети с умственной отсталостью).

# Особенности физического развития детей с ОВЗ

- отсутствует мотивация к познавательной деятельности;
- темп выполнения движений очень низкий;
- нуждаются в постоянной помощи взрослого;
- низкий уровень развития свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение);
- низкий уровень развития речи, мышления (классификация, аналогии);
- трудности в понимании инструкции;
- инфантилизм;
- нарушения координации движений;
- низкая самооценка;
- повышенная тревожность;
- высокий уровень психомышечного напряжения.
- низкий уровень развития мелкой и крупной моторики;

## Цель:

создание специальных условий для развития физических качеств у детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья средствами физкультурно-оздоровительной работы.

# Задачи

- Оздоровительно-коррекционные** –содействовать оптимизации и росту опорно-двигательного аппарата,
- Развивать гибкость и координационные способности.
- Способствовать коррекции и формированию правильной осанки,
- Содействовать развитию сердечно-сосудистых систем, Дыхательной и нервной систем организма,
- Развивать крупную и мелкую моторику,
- Способствовать коррекции психомоторного, речевого, Эмоционального и общего физического состояния

# Задачи

**Образовательные задачи** –создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей, и творчества в движении

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

**Воспитательные** - развитие уверенности в себе, коммуникативной активности, доброжелательности, внимательности к другим. Обогащение яркими образными движениями создающие условия эмоциональной разрядки, рождение творческого воображения .

# Игровой стретчинг

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребёнка составляет суть стретчинга. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий, упражнений.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое воздействие

# Игровой стретчинг

Каждое упражнение выполняется 4-6р. (в зависимости от возраста) и длится 20 мин со старшими детьми. С малышами занятия проводятся столько сколько они сами захотят. Подбирается музыка с ярко выраженным ритмом

Упражнения стретчингом направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление связочного аппарата, формирование правильной осанки. Также развивается эластичность мышц, координация движений, воспитывается выносливость и стар





# Упражнения игрового стретчинга

## Упражнения носят имитационный характер



# Упражнение «Лягушка»



# Упражнение «Кошечка»





# Принципы пилатес

1. Концентрация. «Концентрируйте внимание на правильном исполнении движений каждый раз, когда вы их выполняете, так как в противном случае вы будете делать их неправильно и не получите никакой пользы от них», рекомендовал Джозеф Пилатес. Например, мышцы живота должны быть подтянуты вверх и внутрь. Необходимо думать о словах «длинный» и «стройный», удлиняя свое тело. Если ребенок не может почувствовать определенную мышцу, необходимо помочь ему рукой установить связь с сознанием.

2. Центрирование. Каждое движение в Пилатесе начинается в центре, - мышцах живота, в источнике энергии – и распространяется во все части тела. Перед каждым упражнением необходимо удостовериться, что мышцы живота подтянуты вверх и внутрь. В итоге можно создать мощный силовой пояс, который будет работать в любое время жизнедеятельности ребенка.

# Принципы Пилатес

3. Дыхание. Поскольку мышцы нижней части живота должны быть постоянно подтянуты к позвоночнику, не надо допускать округление и выпячивание живота, когда воздух поступает в легкие. Однако нельзя допускать, чтобы за счет напряженных мышц живота дыхание было поверхностно. Чтобы дышать правильно, необходимо расширять грудную клетку, и, в первую очередь, за счет спины. При вдохе нужно сохранять живот напряженным и позволить ребрам расшириться в стороны, «попытаться удержать обруч в нижней части грудной клетки», прочувствовать, как расширяется спина и бока. Вдыхать необходимо через нос, выдыхать с шумом через рот.

4. Контроль. «В идеале наши мышцы должны подчиняться нашей воле. Действительно, рефлекторные действия наших мышц не должны доминировать над нашей волей», писал Дж. Пилатес. В

# Принципы Пилатес

5. Точность. Точность движений ведет к большей их изящности. Точность требует мысли и обратной связи с сознанием. Точность движения не только требует правильного положения тела перед началом упражнения, но так же регуляции скорости, с которой движение выполняется относительно других частей тела, и дыхания.

6. Плавность. Система Пилатеса – это серия спокойных движений. Каждое упражнение плавно переходит в другое. Необходимо выполнять упражнения так, чтобы десять повторений превратились в одно, а не так, чтобы одно повторение содержало десять. Сознательный мышечный контроль по всем фазам движения поможет избежать жестких, резких движений.

# Принципы пилатес

7. Изоляция - способность изолировать часть тела и позволить ей двигаться независимо от других его частей.

8. Координация. Система Пилатеса рассматривает все тело как единое целое. Например, при ходьбе, вместо того, чтобы задействовать лишь мышцы ног, мы научимся задействовать все тело. Походка приобретет заметную легкость, а скоординированность придаст движениям грациозность .

# Пилатес





# Фитбол-гимнастика



# Функциональное упражнение «Черепашка»



# Дыхательные гимнастики:





# Дыхательная гимнастика «Ветер»



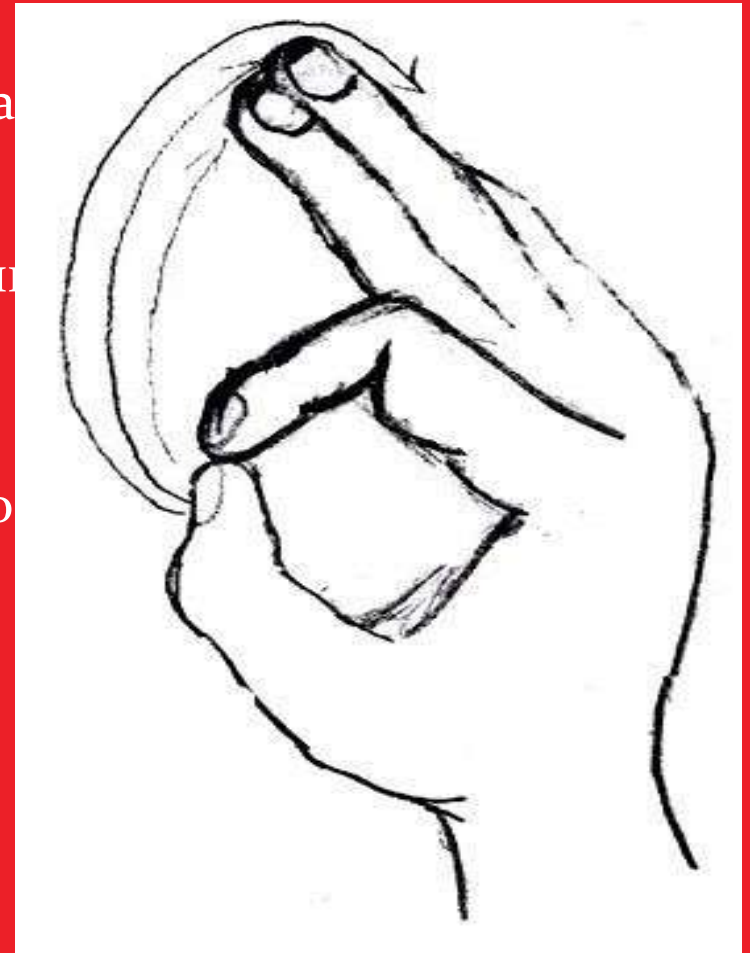
# Гимнастика для глаз

«Солнечный зайчик»



## Упражнение: «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирая пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно: указательный, средний, безымянный, мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке- от указательного пальца к мизинцу и в обратном – от мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.



# Утренняя гимнастика с элементами кинезеологических упражнений





# Упражнения для релаксации





# Релаксация упражнение «Лимон»



# Коммуникативные упражнения



# Коммуникативные упражнения





# Пальчиковая гимнастика



# Пальчиковая гимнастика



# Пальчиковая гимнастика «Наши пальчики грустят»



# «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцева и Б.Б.Егорова





# «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцева и Б.Б.Егорова



# Подвижная игра «Модная лягушка»



# Подвижная игра «Карусель»





# Подвижная игра «Подружись»



# Подвижные игры

