



РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Двигательная активность является важным условием развития детей. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Моторика - это двигательные функции всего организма. Под моторикой понимают движения, которые выполняют определенные задачи и сопровождаются последовательностью действий. Различают **крупную и мелкую моторику**, а также моторику определённых органов. Крупная моторика включает в себя выполнение таких действий, как ходьба, бег, прыжки, переворачивания, наклоны, ползание и другие физические качества. Развитие крупной моторики проходит по общему принципу, являясь основой в деятельности ребенка, на которую накладываются более тонкие и сложные движения мелкой моторики. Физическое развитие ребенка зависит от своевременного формирования двигательных навыков и умений.

При формировании двигательных навыков, физическая нагрузка должна быть постепенно дозируемой и регулярной. Это способствует стимуляции всех органов и основных функциональных систем организма ребенка, что оказывает благотворное влияние на функциональную адаптацию детей к нарастающим физическим и психическим нагрузкам.

Между скелетной мускулатурой и всеми внутренними органами существует связь, которая осуществляется через центральную нервную систему. Импульсы от нервных окончаний, которые заложены в мышцах, связках и сухожилиях поступают в мозг, а оттуда, во внутренние органы. Если мышечная система развита хорошо, тонус мышц находится на соответствующем уровне. Если же мышцы слабо развиты и уровень двигательной активности низкий, то передаются импульсы более низкой частоты, что приводит к ухудшению деятельности мозга и внутренних органов. Поэтому на сегодняшний день нет более эффективного средства улучшения работы организма, чем занятия физической культурой.

Нарушение крупной моторики является одной из главных причин, которая затрудняет формирование двигательных функций у детей с ограниченными возможностями здоровья (далее дети с ОВЗ). Формирует отрицательный результат не только их физического, но и психического здоровья.

Коррекция и развитие двигательных функций при помощи физического воспитания является обязательным и важным направлением коррекционно-развивающей работы, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств ребенка с особенностями развития здоровья и его познавательной деятельности.

У детей с ОВЗ часто возникают трудности с двигательными функциями, связанными с бытовыми навыками и предметными действиями. Движения детей могут быть вялыми или, наоборот, напряженно скованными и механическими, с отсутствием пластичности. Так же трудно даются действия и упражнения с мячом - это связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук.

У многих детей на занятиях по физическому воспитанию проявляются стереотипные движения: похлопывания или почесывания, однообразные повороты головы, машущие движения руками или кистью рук, ходьба на цыпочках, раскачивания всем телом и другие движения. Отмечаются нарушения регуляции мышечной деятельности, не формируется контроль за двигательными действиями, возникают трудности в становлении целенаправленных движений, страдает пространственная ориентировка.

Практика показывает, что снижение произвольного внимания у детей приводит в первую очередь к нарушению координации движений. Устойчивость вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки, способность регулировать свои действия в пространстве, выполнять их свободно, без лишнего напряжения и скованности, поэтому мы выделили основные цели обучения детей с ОВЗ на занятиях физического воспитания:

- стимулирование к выполнению задания,
- формирование навыков ориентации собственного тела и во внешнем пространстве,
- развитие имитационных способностей (умение подражать и повторить),
- воспитание коммуникативных функций и способностей,
- взаимодействие в коллективе.

Сначала обучать таких детей рекомендуется восприятию и воспроизведению движений в пространстве собственного тела, начиная с движений головой, руками, кистями и пальцами рук, а затем переходить к движениям туловищем и ногами. После ориентированных игр или во время упражнений на стимуляцию тонуса мышц, при двигательном и эмоциональном тонизировании, у ребенка часто устанавливается прямой взгляд, он начинает разглядывать педагога и окружающий его мир.

Чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать предметы, ощущать и называть их, необходимо:

- медленно и четко выполнять движения, комментируя их;
- описывать выполняемые упражнения просто, но образно, пользуясь одинаковой терминологией для повторяющихся движений;
- вместе с ребенком выполнять и проговаривать движения, и предлагать ему называть их;
- начинать упражнения с простых движений (растирание ладоней и хлопки в ладоши; растирание рук и движение руками вперед, вверх, вниз; растирание ног, наклоны туловища, различные движения ногами и др.);
- одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их;
- сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом.

Одним из важных аспектов социализации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является нормализация физического и психического состояния, поэтому таким детям для поддержания психофизического состояния и снятия эмоционального напряжения необходимы постоянные физические нагрузки.

