

Петрова Юлия Александровна

учитель

БОУ «Республиканский центр дистанционного обучения»

Министерства Чувашии

г. Чебоксары, Чувашская Республика

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация: в статье рассматривается вопрос о развитии двигательной активности и мелкой моторики у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Автором отмечается, что особое внимание уделяется двигательным действиям, необходимым для повседневной жизни.

Ключевые слова: двигательная активность, мелкая моторика, дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) сталкиваются с рядом трудностей в развитии, требующих комплексного подхода. Важнейшим аспектом этой работы является развитие двигательной активности и мелкой моторики.

Процесс развития двигательной активности у детей с НОДА должен проходить поэтапно, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка, уровень развития его основных движений и степень имеющихся ограничений. В первую очередь важно определить базовые движения, которые ребенок может выполнять с комфортом и без лишнего напряжения. После чего, постепенно вводятся более сложные упражнения, направленные на развитие координации, равновесия, силы и выносливости.

Перед началом занятий по развитию двигательной активности необходимо провести комплексную подготовку, направленную на регуляцию мышечного напряжения. Для этого применяются следующие методы: психогимнастика (специальные упражнения, направленные на развитие саморегуляции, снижение тре-

возможности и улучшение эмоционального состояния); артикуляционная гимнастика с использованием биоэнергопластики (комплекс упражнений для развития мышц артикуляционного аппарата – биоэнергопластика добавляет к этому элементы энергетической работы, способствующие гармонизации физического и эмоционального состояния); релаксация (техники расслабления, способствующие снижению уровня тревожности и напряжения, улучшению координации движений); использование балансировочной чаши (тренировка равновесия и координации); упражнения на большом мяче (развитие координации, силы, выносливости, улучшение осанки).

Особое внимание уделяется двигательным действиям, необходимым для повседневной жизни: ходьба: развитие правильной походки, укрепление мышц ног, тренировка равновесия; предметная деятельность: развитие мелкой моторики, координации движений, использование различных предметов, необходимых в повседневной жизни; самообслуживание: обучение основным навыкам самообслуживания: одевание, раздевание, прием пищи, личная гигиена; комплексная стимуляция: для наиболее эффективного развития двигательных функций важно использовать комплексные внешние стимулы, активизирующие разные органы чувств.

1. Зрительные: использование зеркала позволяет ребенку визуально контролировать свои движения. Зрительные схемы помогают запомнить последовательность действий и освоить новые движения.

2. Тактильные: разнофактурные дорожки для ходьбы стимулируют тактильные рецепторы на стопах. Массаж с использованием различных материалов (сухие бассейны, мячики и кольца су-джок, массажные щетки, ортопедические коврики) улучшает кровообращение, тонус мышц, стимулирует рецепторы кожи.

3. Температурные: использование воды разной температуры стимулирует терморепцепторы кожи.

4. Проприоцептивные: игры, требующие осознания положения своего тела в пространстве, например, «Чудесный мешочек» (ощупывание различных предметов), «Тактильное домино» (составление картинок из тактильных элементов),

«Кормушка» (сбор предметов из контейнера), «Ателье» (шитьё и вязание), «Рисунок на спине» (распознавание рисунка по ощущениям), «Сенсорные гномики» (ощупывание различных материалов), «Сенсорные пирожки» (лепка из теста с различными наполнителями), «Сенсорные рыбки» (ощупывание различных предметов в воде).

Ясная речевая инструкция играет ключевую роль в процессе обучения двигательным навыкам. Ребенок должен понимать, что от него требуется, и как правильно выполнить то или иное движение. В этом помогают игры с использованием вербальных инструкций, например: «Алфавит телодвижений» (составление букв алфавита с помощью тела), пальчиковая гимнастика (составление историй и стихов с помощью пальцев).

Для развития мелкой моторики у дошкольников с выраженными нарушениями рук используется крупный дидактический материал: пирамидки, мягкий конструктор, мозаика и др.

В зависимости от степени нарушения ручной моторики ребенка, можно использовать специализированные игры и упражнения: собирание пазлов, игры с пуговицами, рисование, лепка, игра с кубиками.

Важно помнить, что у каждого ребенка с НОДА свой уровень развития двигательной активности и мелкой моторики. Поэтому важно применять индивидуальный подход, учитывая все особенности ребенка. Необходимо строить занятия так, чтобы они были интересными и не утомляющими, постепенно усложняя упражнения и игры.

Список литературы

1. Иванищева С.В. Система работы по развитию мелкой и общей моторики у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / С.В. Иванищева // Воспитание и обучение детей младшего возраста. – 2016. – №5. EDN WFQFZV