

## Пояснения к слайдам на тему Необходимые условия эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья

### **Слайд 2**

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является их физическое развитие. Это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности, способствует становлению устной и письменной речи и повышению познавательной активности детей. Основной целью проведения физкультурных занятий с детьми с ОВЗ является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

В детском саду физическому воспитанию уделяется особое внимание, как основному фактору сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Занятия по физической культуре строятся с учётом индивидуальной особенности каждого ребёнка, подбирается специальный комплекс упражнений, дозировка физической нагрузки. От занятий не освобождается ни один ребёнок и каждый получает нагрузку, соответствующую его состоянию здоровья. Все занятия, и фронтальные и индивидуальные, носят игровой характер и не наносят вред здоровью ребёнка. Развитие двигательной сферы, а значит, повышение двигательной активности детей, происходит путем выполнения различных физических упражнений в течение занятий на протяжении всего образовательного процесса. Развивать двигательную сферу детей мы можем через выполнение физических упражнений разного направления и характера исполнения.

### **Слайд 3**

Ритмические упражнения развивают чувство ритма, внимание, координацию, мышление, память. моторику, слух. Задания даются от простого к сложному.

### **Слайд 4**

Можно выполнять ритмические упражнения с предметом и без, используя музыкальные инструменты, а также хлопать, шлепать и топать по заданию инструктора по физической культуре.

### **Слайд 5**

Логоритмические упражнения — это проговаривание слов с одновременным выполнением физических упражнений. Они развивают дыхание, речь, слух, моторику, творческие способности, воображение, внимание, память, чувство ритма, поднимают эмоциональное настроение.

### **Слайд 6**

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Несложные упражнения, речевки, рифмовки, чистоговорки .

Например: упражнение «Мы веселые мартышки»

Мы - веселые мартышки.

Надуваем щечки,

Скачем на носочках

И друг другу даже язычки покажем.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску.

Оттопырим ушки, Хвостик на макушке.

Мы играем громко слишком. Мы в ладоши хлопаем,

И ногами топаем,

### **Слайд 7**

Корригирующие упражнения — это специальные физические упражнения, применяемые с целью исправления того или иного

нарушения. Дети с ОВЗ часто имеют вторичные нарушения (нарушения осанки, плоскостопие, лишний вес).

### **Слайд 8**

Развитие двигательной сферы этих детей- это и предупреждение вторичных отклонений! На занятиях адаптивной физической культуры выполняются целенаправленные комплексы упражнений для профилактики или коррекции заболевания.

### **Слайд 9**

Но педагоги и воспитатели образовательного процесса могут использовать элементы корригирующих упражнений для профилактики и укрепления тех или иных мышц.

### **Слайд 10**

Кардио-упражнения — это упражнения, направленные на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Дети с ограничениями в здоровье ведут малоподвижный образ жизни и поэтому страдают гиподинамией, из-за чего нарушается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, замедляется физическое развитие и общая моторика. А значит кровь и ткани организма страдают от недостатка кислорода, что ведет к понижению работоспособности.

### **Слайд 11**

Моя одна из задач на занятиях по физической культуре- увеличивать дыхательный объем, работая над дыханием и двигательной активностью. Дети должны знать и уметь выполнять физические упражнения с правильным дыханием, уметь контролировать пульс(ЧСС).

## **Слайд 12**

Во время работы на кардио-тренажерах (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоидный тренажер (орбитрек), гребной тренажер) у детей задействованы все основные группы мышц, повышается работа сердца и дыхания, расширяются двигательные возможности, укрепляются мышцы, выносливость, появляется уверенность в своих силах.

## **Слайд 13,**

Мы помогаем детям увеличивать жизненную емкость легких за счет увеличения дыхательного объема, умения дышать грудью(грудное) и животом(брюшное). Выполняя дыхательные упражнения, ребенок учится справляться с волнением и раздражительностью, добивается полного расслабления и успокоения.

## **Слайд 14**

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

## **Слайд 15**

Подвижные игры оказывают комплексное воздействие на организм. Содержание подвижных игр составляют разнообразные виды движений: бег, прыжки, метания, лазание и др. с применением разнообразного спортивного инвентаря (мячей, обручей, кеглей, лент). Развивают координацию движений, укрепляют мышцы, способствуют снятию эмоционального напряжения, развитию чувства коллективизма, сопереживания и т. д. Через игровой метод дети лучше социализируются.

## **Слайд 16**

Упражнения на расслабление. Каждое занятие завершается упражнениями на расслабление (релаксационные).

### **Слайд 17**

Упражнения под спокойную музыку играют огромную роль в снятии эмоционального напряжения, расслабления всех мышц организма и восстановления сил.

### **Слайд 18**

Подводя итоги вышесказанного, хочу отметить, что, развивая двигательную сферу ребенка через физические упражнения, мы способствуем эффективной коррекции в целом. А именно, развиваем и улучшаем работу всех познавательных процессов и всех систем организма.