

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10"

РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ВАРИАТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Сегодня в развитии современного общества наметилась тенденция ухудшения здоровья детей и подростков, увеличилась численность детей с ограниченными возможностями здоровья.

Часто в наших классах мы можем встретить детей с расстройствами аутистического спектра, детей с задержкой психического и речевого развития, у таких детей часто наблюдается: не скоординированность движений, нарушение мелкой моторики, нарушение связной речи, внешняя неуклюжесть.

Для таких деток мы разработали программу в основу, которой были взяты методы: 1) Кинезитерапии 2) Ритмика 3) Пальчиковая гимнастика

Комплекс упражнений состоит варьируется в соответствие с особенностями его развития и образовательными потребностями. Активное участие в коррекционном процессе самого ребёнка в качестве субъекта способствует повышению мотивации и эмоционального фона, что повышает результативность коррекции.

На этих занятиях нас сопровождает яркая тонизирующая музыка, танцевальные движения, позитивный эмоциональный фон занятий - что поднимает настроение, снимает психологическую напряженность, благоприятно влияет на центральную нервную систему.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно, Длительность занятий по одному комплексу упражнений 45 – 60 дней. Желательно реализовать весь цикл:

- комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6 -8 недель);
- перерыв 2 недели;
- комплекс упражнений для развития правого полушария (6 – 8 недель);
- перерыв 2 недели;

-комплекс упражнений для развития левого полушария (6 – 8 недель).

Цель:

1. Общее укрепление здоровья:

содействовать оптимизации развития и роста опорно-двигательного аппарата;

вырабатывание правильной осанки;

способствовать профилактике плоскостопия;

содействовать формированию и функциональному усовершенствованию органов дыхания, а так же кровообращения, нервной и сердечно-сосудистой систем организма.

2. Усовершенствование психомоторных способностей детей:

способствовать формированию у детей чувства ритма, музыкальной памяти, музыкального слуха, внимания, умения увязывать движения с музыкой;

развивать навыки пластичности, выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

вырабатывать умелость рук и ловкость и мелкую моторику.

3. Формирование и развитие творческих, созидательных способностей занимающихся:

развивать навыки автономного выражения движений под звучащий музыкальный материал;

развивать умения эмоционального выражения, закрепощенность и творчества в движениях;

Методы работы:

Занятия на полу;

Танцевальная ритмика (использование в занятиях элементы

классического, бального, народного и современного танца);

Игротанцы;

Упражнения для развития мелкой моторики рук (пальчиковая гимнастика);

В процессе комплекса упражнений нужно учитывать и исполнять принцип персонального подхода к каждому ребенку, что находит непосредственное отражение в составлении индивидуальных программ .

Индивидуальный подход к ребенку с ОВЗ осуществляется средствами дозирования нагрузки (или других воздействий), подбором упражнений с использованием дополнительных средств восстановления, пауз на отдых, переключение вида деятельности.

Комплекс 1.

1. Колечко. Поочерёдно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, а затем двумя руками вместе.

2. Кулак – ребро – ладонь. Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений 8 – 10 раз. При затруднении движения сопровождаются командами (соответствующими словами) вслух или про себя .

3. Лезгинка. Левую руку сжать в кулак, отставив большой палец в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью, направленной вниз, касается мизинца левой руки. Потом одновременно меняется положение рук. Повтор 6 – 8 раз. Повышение скорости выполнения усиливает эффект.

4.Зеркальное рисование. Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно двумя руками зеркально – симметричные рисунки, буквы, При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки, синхронизируется работа полушарий, увеличивается эффективность работы всего мозга.

1. Ухо – нос.левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью « до наоборот».

2. Змейка. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе, двигать пальцем, который укажет педагог. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя, задание даётся словесно. Последовательно в

упражнении участвуют пальцы обеих рук.

3. Горизонтальная восьмёрка. 1 -2 неделя занятий. Язык упирается в нижние зубы, стараясь их вытолкнуть наружу, затем расслабляется (10 раз). Прижимается к левой и правой щеке (10 раз). Упирается в верхние зубы, прогибаясь вниз (10 раз). 3 – 4 неделя занятий. Вытянуть перед собой на уровне глаз правую руку, пальцы сжать в кулак, оставив вытянутыми указательный и средний, нарисовать в воздухе этими пальцами лежащую восьмёрку (знак бесконечности) как можно большего размера. Когда рука от центра будет подниматься вверх, начать следить глазами за линией между пальцами, не поворачивая головы. Высунутый язык усиливает эффект.

КОМПЛЕКС 2.

1. Массаж ушных раковин. Массировать мочки ушей, а затем всю ушную раковину снизу вверх (8 – 10 раз). В конце упражнения растереть уши руками.

2. Перекрёстные движения. Правая рука впереди, левая нога сзади, затем в прыжке сменить положения руки и ноги. (8 – 10 раз).

3. Качание головой. Глубоко дышать, расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно раскачивать её из стороны в сторону (6 – 8 раз).

4. Горизонтальная восьмёрка. Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости три раза одной рукой, потом – другой, а затем обеими руками вместе.

5. Симметричные рисунки. Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20 – 30 сек).

6. Медвежий покачивания. Встать, ноги на ширине плеч, медленно раскачиваться в стороны телом, потом подключить руки. Можно придумать сюжет (20 – 30сек).

7. Поза скручивания. Сесть на стул боком. Ноги вместе, бедро прижато к спинке. Правой рукой держаться за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивать верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Остаться в этом положении 5 – 10сек. Выполнить то же самое в другую сторону.

8. Гимнастика для глаз. Нарисовать плакат- схему зрительных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх – вниз, вправо – влево, по часовой стрелке и против неё, по траектории восьмёрки. Каждая траектория имеет свой цвет внешний овал - красный, внутренний овал, отстоящий от внешнего на 6 см – голубой, нарисованная внутри восьмёрка зелёного цвета. Упражнение выполняется стоя.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ.

В результате выполнения упражнений развиваются творческие способности на основе наглядно – образного мышления, стабилизируется психика, развивается интуиция.

Комплекс 1.

1 Встать прямо, глаза закрыть, пальцы левой руки лежат на животе (5см ниже пупка), кончиками пальцев правой руки разминать копчик, представляя красный шар. Затем левая рука на копчике, правая – растирает живот, представляя оранжевый шар.

2. Левая рука лежит в области пупка, правая рука - в области сердца. Сильно натирать грудь, представляя зелёный шар.

3. Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над губой, а средний палец – под губами, открыть рот и растирать область губ.

4 Левая рука – на животе, правая – чуть выше межбровья массирует эту область, представляя голубой шар.

2. Сделать вдох левой ноздрей (правая ноздря - закрыта снизу большим пальцем правой руки), а выдох – через правую таким же образом закрыв левую ноздрю левой рукой. (3 раза). При вдохе представлять серебристый цвет, при выдохе – золотой.

3. Сложить ладони друг с другом и поднять их на уровень межбровья, вытянув руки перед собой, смотреть между большими пальцами, представляя фиолетовый шар.

4. Сесть на край стула, спина прямая, положить голень левой ноги на колено правой, правую руку положить на щиколотку согнутой ноги ладонью вверх на неё также положить левую руку. Посидеть спокойно 30 сек. Затем то же сделать с другой ногой.

Каждое упражнение выполняют 15-20 сек, затем время выполнения увеличивается до 30сек.

Комплекс 2.

1. Закрывать глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно с обеих сторон, затем сделать движение зевоты.

2. Встать, держась руками за спинку стула, одну ногу выставить вперёд, делать выпады на колено выставленной вперёд ноги. Нога, расположенная сзади должна быть прямой. Корпус держать прямо. Повторить то же с другой ноги.

3. Сидя, положить лодыжку на другое колено, противоположную руку положить на лодыжку согнутой ноги. Другую руку положить на икроножную мышцу согнутой ноги, сгибать и разгибать стопу. Повторить это же упражнение другой ногой.

4. Сесть на стул прямо, руки положить на стол ладонями вниз на стол, плечи развернуть и расслабить, делать круговые движения головой по направлению к грудной клетке.

2. Сесть на стул или на пол, на мягкую поверхность, руками держаться за сидение стула или положить их ладонями вниз на пол. Подняв ноги вместе, делать ими круговые движения по 4 раза в каждую сторону.

3. Сесть, вытянув ноги и скрестив их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны и переплести пальцы в замок на уровне груди, удобно вывернув их. Расслабиться, закрыть глаза и глубоко подышать.

Каждое упражнение выполняется 15 - 30 сек.

УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЯ.

В результате выполнения упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, преодолеваются математические трудности, активизируется работа головного мозга.

Комплекс 1.

1. Оттянуть уши вперёд, затем назад, медленно считая до 10. Начинать с открытыми глазами, продолжать – с закрытыми глазами (7раз).

2. Одну минуту массировать щёки круговыми движениями пальцев. Потом двумя пальцами рисовать круги на подбородке и лбу, считая до 30.

3. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз 1 минуту.

4. Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания ноздрей 20 раз.

5. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо, потом наоборот 10 раз.

Комплекс 2.

1. Рисующий слон. Встать или сесть в позу слона, слегка подогнув колени, наклониться головой к плечу, вытянуть руку вперёд и рисовать то, что видите большими мазками. Потом повторить другой рукой.

2. Покачивания головой. С силой обхватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, потом направо. Повторить то же другой рукой.

3. Вращение шеи. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дыхание свободное. Подбородок опущен как можно ниже, плечи расслаблены. Сначала повороты головы совершаются при поднятых плечах, затем – при опущенных. Вращать головой, не закрывая глаз, потом – закрывая их.

4. Сесть на стул, ноги вытянуть вперёд, скрестив их. Делать наклоны вперёд, доставая руками пальцы ног, наклонив голову вперёд. Следить за дыханием: выдох при наклоне, вдох при подъёме. Повторить упражнение 3 раза и изменить положение ног.

2. Перекрёстный шаг. Делать попеременные перекрёстные движения руками и ногами при ходьбе на месте, сначала прикасаясь руками к противоположным ногам перед собой, затем за спиной. Можно вместо ходьбы делать таким же образом прыжки на месте.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КООРДИНАЦИИ ГЛАЗ И РУК.

Улучшают навыки чтения и письма, способности визуального различения, координацию тела. Тренируют двигательные навыки, стимулируют восприятие пространства, улучшают чувство центрирования.

1. Восьмёрка. Закройте глаза. Пальцами одной руки провести перед глазами продольную восьмёрку, следуя закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжать рисование восьмёрок, увеличивая их размеры (2 раза).

2. Восьмёрки локтями. Стоя, развести ноги на ширину плеч, слегка согнув их в коленях. Нарисовать половину восьмёрки правым локтем, глаза следят за движением локтя. Прodelать то же самое с левой стороной.

3. Крылья. Встать ноги на ширине плеч, колени расслаблены, потрясти руками и согнуть локти. Нарисовать восьмёрку сразу двумя руками, сначала вперёд, сначала лежащую перпендикулярно тела, потом стоящую параллельно ему. Подбородок поворачивается вместе с движениями рук (4 – 5 раз). Затем опустить руки свободно свисать вниз, наклониться вперёд, встав на носки, сделать выдох, выпрямляясь на выдохе.

4. Лёжа на спине, обхватить руками одно колено, прижимая его к груди, вторая нога находится в расслабленном состоянии, закрыть глаза, сделать 2-3 глубоких дыхания, Подколенные сухожилия хорошо расслабляются, усиливается кровоснабжение мозга.

5. Обхватить левой рукой запястье правой руки и делать массирующие движения 10 – 15 раз. Повторить то же самое правой рукой.

3. Приставить ладони рук друг к другу на уровне глаз. Носом прочертить линию от одной ладони по руке к плечу, затем в воздухе начертить окружность. Затем по другой ладони провести носом линию к другому плечу и завершить рисунок окружностью в воздухе (6 раз)

Комплекс учебной гимнастики.

Комплекс учебной гимнастики имеет целью активизировать определенные мыслительные процессы и психоэмоциональные состояния, т.е. готовит мозг к предстоящей деятельности ;выделенные упражнения целесообразно выполнять до начала домашних заданий и во время их выполнения в соответствии с их назначением, которое указано во второй графе

Комплекс включает два вида упражнений.

- 1.Статические упражнения способствуют развитию концентрации внимания
- 2.Динамические – помогают усилению всех видов активности, снимают усталость и создают бодрое настроение.

Название упражнения	Какое оказывает влияние	Способ выполнения
Будильник	Стимулирует одновременное включение двух полушарий. Помогает не путать буквы и звуки при письме и чтении.	Большим и указательным пальцами одной руки массировать по часовой стрелке в мягких местах под ключицами близко к грудной кости. Указательным и средним пальцами другой руки массировать пупок по часовой стрелке.
Перекрёстные танцы	Стимулирует оба полушария мозга. Развивает бинокулярное зрение, ориентировку в пространстве и координацию	Встать в основную стойку и под ритмичную музыку совершать перекрёстные движения: свободно размахивая руками и касаясь противоположного колена и одновременно переводя взгляд по всем 4 направлениям: вверх – вниз – направо – налево.
Громоотвод	Расслабляет центральную нервную систему, увеличивает концентрацию внимания, стимулирует при напряжённом состоянии.	Двумя пальцами руки: указательным и средним делать массирующие движения вправо и влево над верхней губой и под нижней губой. Указательным и средним пальцем другой руки массировать пупок, затем поменять руки местами. Во время массажа мычать на выдохе
	Расслабляет все	Одна рука массирует пупок, а

Пружинка	мышцы спины и позвоночного столба способствует усилению кровоснабжения мозга	Другая - поглаживает копчик. После трёх глубоких вдохов руки меняются местами.
Думающая шапочка	Стимулирует восприятие и понимание на слух активизирует память	Указательными пальцами обеих рук одновременно тянуть за края свои уши, как будто хочется их распрямить. Начинать с верхнего края уха и постепенно спускаясь вниз до его мочки.
Выключатель страха	Снимает страх, стресс и напряжение, снимает мыслительные блокады, помогает объективной оценке, справиться с мыслью: «Я это не могу сделать».	Дотронуться кончиками пальцев до бугорков на лбу которые находятся между бровями в том месте, где начинают расти волосы. Дотронуться может и кто – ни – будь другой. Этого же эффекта можно достичь, если во время волнения положить ноготь безымянного пальца – под кончик большого на этой же руке.
Повар	Одновременно расслабляет и активизирует, способствует ликвидации сверхчувствительности, эмоционального заострения на чём-то неприятном, усиливает координацию движений и равновесие	Сесть, положив стопу одной ноги на колено другой, закрыть глаза, глубоко вдыхать через нос, положив язык на нёбо. Выдыхать ртом. Язык опущен. Через 1 – 6 вдохов опустить ногу, сесть прямо, соединив кончики пальцев одной руки с кончиками пальцев другой у себя на коленях
Колыбель для слонёнка	Расслабляется мускулатура шеи которая влияет на речь, улучшается восприятие на слух актуализируются скрытые речевые возможности, улучшается чувство равновесия.	Выпрямить руку вперёд и поднять её как можно выше приклонив к уху – это хобот слона. Покачивать верхней частью туловища, совершая пружинистые движения спиной, голова и руки спокойно движутся в воздухе так, что получается лежащая восьмёрка. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки. После 2-8 раз руки меняются. Эффект усиливается, если сразу выпить стакан воды.
Парящая восьмёрка	Способствует различению и запоминанию символов, снимает мышечное напряжение	Вытянуть руку перед собой и написать самую большую восьмёрку с наибольшей амплитудой движения 3 – 5 раз, повторить это упражнение другой рукой. А затем обе руки поднять над головой

	с мелкой мускулатурой рук во время стрессов.	и написать ими– 5 восьмёрок. Глаза всё время смотрят на точку пересечения двух частей восьмёрки.
Маятник	Усиливает абстрактное мышление, зрительную память Координацию движений и чувство собственного достоинства.	Встать, скрестив ноги, верхняя часть туловища и руки свободно свисают вниз. Раскачиваться далеко налево и направо. Через 6 – 8 движений поменять ноги
Рисование двумя руками	Активизирует зрительно-моторную координацию, расширяет периферийное зрение и ориентацию в пространстве.	Дирижировать двумя руками под музыку, затем рисовать в воздухе различные линии и формы, последовательно усложняя их: вертикальные линии в одном и противоположных направлениях, таким же образом рисовать горизонтальные линии, круги, квадраты, треугольники, солнце, дерево, дом и т.д.
Школа перекрёстных танцев	Формирует межполушарные взаимодействия	1.Правая рука вверх, а левая нога – в сторону Затем меняются местами. 2.Правая нога - вверх, левая – поднята вперёд с согнутым коленом, затем меняются местами. 3.Правая рука и левая нога подняты вперёд, затем меняются местами. Корпус повёрнут с поднятой рукой вправо, а левая нога с нижней частью корпуса – влево. Затем меняются местами.