

ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

Фитбол-гимнастика – одна из основных форм работы с детьми с ОВЗ, для эффективного, продуктивного развития опорно-двигательного аппарата и обеспечения гармоничного физического развития.

Занятия с фитболом влияют на:

- повышение адаптации организма к внешним раздражителям;
- стимуляцию вестибулярного аппарата;
- развитие координации движений;
- укрепление мышечного корсета;
- развитие чувства ритма, самостоятельности и активности.

Упражнения и занятия на фитболе должны приносить удовольствие Вашему ребёнку. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма. Фитбол-гимнастика поможет Вашему ребёнку правильно развиваться.

Последовательность работы на мяче:

1. Исходное положение – «Сидя на мяче»
2. Движения верхне-плечевым поясом
3. Шаги на месте
4. Удержание равновесия в положении сидя
5. Прыжки на мяче
6. Прыжки на мяче с продвижением
7. Спиной на мяче, ноги на полу
8. Положение лёжа на полу, ноги на мяче
9. Положение лёжа животом на мяче
10. Сед на полу с мячом
11. Растяжка с мячом

Начальный этап занятий:

1. Различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами (змейкой), вокруг ориентиров.

2. Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы.
3. Передача фитбола друг другу, броски фитбола.

Обучение правильной посадке на фитболе:

1. Сидя на фитболе у твёрдой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).
2. Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнить упражнения для плечевого пояса:
 - повороты головы вправо-влево, поочерёдное поднятие рук вперёд-вверх и в сторону,
 - поднятие и опускание плеч, скольжение руками по фитболу, сгибание руки к плечам,
 - сжав кисти в кулаки, руки в стороны.



Карточки PECS как средство альтернативной коммуникации для детей с ОВЗ.

Коррекция коммуникативных нарушений детей с ОВЗ играет важную роль для приобретения им нужных жизненных навыков. Оптимальным и проверенным вариантом для этого являются **карточки PECS**, разработанные в 80-х годах.

PECS - это система коммуникации и развития речи. В данном случае используется набор картинок, необходимый для каждого ребенка в соответствии с имеющимися нарушениями.

Картинки можно приобрести в готовом виде, либо изготовить самостоятельно.

Карточки PECS представляют собой картинки, изображающие как предметы (вплоть до самых обыденных бытовых предметов: посуда, еда, игрушка др.), так и действия: чистка зубов, поездка в бассейн, время для обучения. Кроме того, карточки могут служить для напоминания о запрете каких-либо действий. Но запрещающие картинки находятся в значительном меньшинстве.

Актуальными являются также карточки для высказывания желаний. Ребенок начинает пользоваться ими не сразу и, как правило, если уже умеет читать, так как зачастую они сопровождаются надписью «Я хочу» и др. Оптимальный размер для изделий — 5*5 см.

Эффективными карточками могут выступать и реальные фотографии с уча-

стием ребенка, отображающие какие-либо действия (необходимость идти обедать, прием ванны и т.д.). Они максимально приближены к реальности, и ребенок воспринимает их легче.

Карточки становятся постоянным инструментом общения и действий. Они используются в течение каждого дня.

Использовать карточки PECS лучше вместе со специально изготовленной для этого папкой. Размещение в папке осуществляется при помощи липучки, прикрепляемой к странице и к карточке. Это позволит быстро и просто вынимать карточки PECS из папки и использовать их для занятия на столе или для того, чтобы принести родителям при спонтанной коммуникации. Кроме формирования папки, актуальным является использование доски для обучения. Она может быть также сделана самостоятельно с установкой на ней липучек.

Результаты использования PECS:

- Улучшение социального поведения.
- Положительные сдвиги в речевом развитии.



Перед занятиями лечебной физкультурой в домашних условиях необходимо проконсультироваться с врачом!