**Методическая разработка на тему**

**«СИСТЕМА РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ И ОБЩИХ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОДА»**

И.В. Шахов

Учитель физической культуры

МОУ «Гимназия» (Коми национальная гимназия)

**Сыктывкар 2022**

Известно, что первично, при неправильном развитии ОДА, нарушается моторика, как общая, так и мелкая. Эти моторные отклоне­ния отражаются на общем развитии ребенка.

Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопие, задержку развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Актуальность данной темы заключается в том, что нарушение мелкой моторики и общих движений – основные проблемы нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА), которые ведут к тяжелым заболеваниям, связанным с учебной деятельностью.

Цель данной методической разработки составить систему работы по развитию мелкой моторики и общих движений у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

1. Изучить научно- методическую литературу по данной проблеме.
2. Подобрать тесты для определения уровня развития мелкой моторики.
3. Подобрать методики развития мелкой моторики.
4. Подобрать упражнения для коррекции отклонений ОДА.
5. Разработать рекомендации для родителей и учителей по предупреждению нарушений ОДА.

После изучения научно-методической литературы была составлена следующая система работы:

1. **Тесты и упражнения по обследованию развития мелкой моторики рук**
   1. **Графические изображения**

**Инструкция:** Необходимо раздать учащимся тетрадные листы в клетку, после чего дети выполняют те движения, которые учитель будет говорить:

Одна клетка вверх, одна вниз, одна вправо, одна влево и т. д.

Все задания 10 баллов, за каждую ошибку минус 1 балл.

* 1. **Графический диктант**

**Инструкция:** то же самое упражнение, но картинка уже более сложная, требующая большей концентрации внимания

1.3. **Упражнения для определения моторики рук**

**1. «Ладошка, ребро, кулачок»**

**2. «Поочередное поднимание пальцев рук»**

**3. «Пальцы здороваются»**

После проведения данных тестов и упражнений, полученные результаты можно поместить в таблицу, по которой можно выявить нарушения мелкой моторики рук.

2. После проведения данных тестов можно определить, насколько развита мелкая моторика у того или иного ребенка. И, если имеются какие-либо нарушения, необходимо развивать моторику с помощью упражнений.

**Игры на движение рук**

- «Маятник» – слегка наклонившись. Руки – вниз, перед собой; раскачиваются параллельно вправо – влево.

- «Балерина» – стоя. Широкий взмах руками, разведенными в стороны. Подняться на носки. Взмах кистями рук.

**Игры с воображаемыми предметами:**

- «Дровосеки»: **А.** Встать друг против друга. Левая нога выдвинута вперед. Правой рукой двигать воображаемую пилу к себе и от себя.

**Б.** Рубим дрова. Расставить ноги на ширину плеч. Руки со сцепленными пальцами – над головой. Наклоняясь, широким взмахом опускать руки вниз.

**Пальчиковая гимнастика**

1. Дети вытягивают руки вперед, сжимают и разжимают кулачки, при этом произносят слова:

*Пальцы делают зарядку,*

*Чтобы меньше уставать.*

*А потом они в тетрадке*

*Будут буковки писать.*

1. Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачок.

*Ежик топал по дорожке*

*И грибочки нес в лукошке.*

*Чтоб грибочки сосчитать*

*Нужно пальцы загибать*.

**Статические игровые упражнения для пальцев и кистей рук**

1. **Флажок-** наклонить руку, все пальцы кроме большого вместе, большой палец вытянут вверх.
2. **Стоп –** правую руку сжать в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку.
3. **Кресло-** правую руку сжать в кулак, а левую прислонить к ней вертикально
4. **Бочонок с водой-** слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие.
5. **Осы-** обе руки сжать в кулачки, выпрямлены только указательные пальцы, которые совершают одновременные вращательные движения.
6. **Коррекционная работа при нарушениях осанки**

Нарушение осанки можно исправить с помощью физических упражнений и лечебной физической культурой. Специальной тренировкой укрепляются мышцы и связки. Изучив литературу, я составил комплекс упражнений, который можно выполнять как на уроках физической культуры, так и учителями начальных классов во время других уроков.

**Комплекс** «**Красивая осанка»**

1. Выпрямляем спину. И.п.- Сидя на пятках, руки в стороны.

1-Сгибая руки в локтях за спиной, правую руку сверху, левую снизу, переплести пальцы;

2-3- Держать позу;

4- И.п.

**2.** Напрягаем руки. И.п. – Сидя по-турецки, руки сзади, пальцы переплести.

1- Наклон вперед, руки назад - вверх

2-3 – Держать позу

4- И.п.

**3.** Расправляем плечи. И.п.- Сидя по-турецки, руки за головой.

1-4- Пружинистые отведения локтей назад

5- Отводя локти назад, наклон вперед

6-7 – Держать позу

8-И.п.

**4.** Красивые наклоны. И.п.- Упор сидя сзади.

1- Наклон вперед, обхватить стопы руками

2-3 – Держать позу

4- И.п.

5- Упор лежа сзади, прогнуться

6-7- Держать позу

8-И.п.

**5.** Прогибаемся назад. И.п.- Лежа на животе, руки согнуты локтях у груди.

1-2- Разгибая руки, в упоре лежа на бедрах, прогнуться, ноги назад

3-6- Держать позу

7-8- И.п.

***Примерный перечень упражнений, выполняемых в различных исходных положениях***

***И. п.* — *лежа на спине***

1. Поочередное и одновременное оттягивание носков, припод­нимая и опуская наружный край стопы;
2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны;

***И. п.* — *сидя***

1. Приведение и супинация стоп с одновременным сгибанием пальцев;
2. Захватывание стопами мяча и приподнимание его;
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика;

***И. п. — стоя***

1. Поднимание на носках с упором на наружные края стоп;
2. Повороты туловища при фиксированных стопах;
3. Упражнение «ласточка» с последующим поворотом туловища в сторону опорной ноги;

Эти упражнения, кроме тренировки мышц, позволяют корригировать своды стоп и их вальгусную постановку.

***Во время ходьбы***

1. Ходьба по двум граням наклонной плоскости, имеющей трех­гранное сечение;
2. Приведение переднего отдела стопы;
3. Приведение наружного отдела стопы, поднимаясь на носки, на каждом шагу.

**Коррекционная работа при плоскостопии**

Для исправления плоскостопия применяется ЛФК.*Основными задачами которой* являются исправление деформации стоп и укрепление мышц стопы и голени. Применение общеразвивающих упражнений при плоскостопии особенно важно, так как оно развивается у физически ослабленных детей.

Очень полезна ходьба босиком по неровной почве, по песку, где происходит естественная тренировка мышц голени и активно поддерживается свод стопы. **Комплекс профилактических упражнений для свода стопы.**

Упражнения выполняются босиком.

***Каток****.* Ребенок катает стопой мяч(гимнастическую палку) в направлении вперед – назад. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Время выполнения упражнения- 1-2 мин.

***Сборщик****.* Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях, ребенок собирает пальцами мелкие предметы – ластик, бумажный шарик, карандаш, разложенные на полу и складывает их в кучку). Время выполнения упражнения – 1-2 мин. Упражнение повторяется другой ногой с такой же продолжительностью.

***Художник.*** Ребенок карандашом, нажимая пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Время выполнения упражнения – 30-50 с. Упражнение повторяется другой ногой.

***Гусеница.*** Ребенок сидит на полу, колени полусогнуты, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед к пальцам ног, затем пальцы выпрямляет, и движение повторяется, имитируя движение гусеницы. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно, в течении 30-50 с.

***Мельница.*** Ребенок, сидя на полу, выпрямленными ногами, выполняет (каждой ногой отдельно) круговые движения стопой сначала влево, затем вправо. Упражнение выполнять по 10-12 кругов в каждую сторону.

**Помимо указанных упражнений, на уроках физической культуры или на переменах рекомендуется выполнять ходьбу на пятках, на внутреннем своде стопы, ходьбу на носках, удары по футбольному мячу носком, внутренней стороной стопы. Хорошо использовать бег с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м., упражнения с гантелями (приседания, выпады вперед правой и левой ногой), «семенящий» бег.**

**Выделим некоторые рекомендации для родителей и для учителей, которые представлены на слайде.**

* Постель должна быть удобной для ребенка
* Приходя из школы, ребенок должен отдохнуть 1-1,5 часа,
* Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут
* Ребенок ежедневно должен заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой.

Рекомендации для учителей:

* Необходимо правильно организовать рабочее место.
* Освещение должно быть рассеянным и достаточным.
* Мебель должна соответствовать специальным требованиям
* Необходимо ребенка научить сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения под контролем учителя.
* Должны проводиться физ.минутки, физ.паузы, игры и упражнения для кистей и пальцев рук

Вывод: Резюмируя, хочу привести слова известного педагога XVII века Я.А. Каменского, который писал: «Чем больше ребенок что-либо делает, бегает, играет, тем лучше он спит, тем легче у него варит желудок, тем он быстрее растет, тем он становится сильнее физически и духовно».

***Использованная литература:***

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. под ред. Ю.П. Портных. М., «Физкультура и спорт», 2003.
2. Учебник для учащихся 10 классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
3. Учебник для учащихся 11 классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
4. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений / авторы-составители В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева. – Волгоград: Учитель, 2010. – 154 с.
5. Оздоровительные технологии в школе / Е.В. Советова – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 288, [1] с, - (Здравствуй школа!)