КЗО « Дніпропетровський навчально – реабілітаційний центр № 1» ДОР

 Тема :

 *«Роль спорту у житті дітей з особливими потребами»*

 Консультація

 Вихователь

 Данієлян Н.А.

 м.Дніпро 2022 р.

 Займатися спортом корисно, особливо для здоров'я і ніхто не стане сперечатися з цім . Завдяки його впливу діти ростуть більш міцними і витривалими, застуди бувають рідше, а імунітет стійкіший. Це все так, але спорт – це більше, ніж просто здоров'я. У ньому є багато переваг і користі не тільки на фізичному, але і на емоційному рівні. Діти, захоплені тренуваннями, не витрачають стільки часу на комп'ютери, планшети. Їм просто ніколи. Вони натхнені своїми заняттями, успіхами і поставленими цілями. До того ж, не секрет, що спортивні заняття впливають на успішність дитини в навчанні. Було проведено ряд експериментів, на основі яких було доведено, що при хорошому фізичному розвитку дитина засвоює матеріал краще однолітків. Все тому, що на тренуваннях відбувається насичення організму киснем, а це, в свою чергу, активізує роботу мозку.

Сила волі і характер теж не стоїть осібно. На заняттях діти вчаться долати себе і свої слабкості, йти вперед і не здаватися, формувати сильну особистість, здатну досягти багато чого. Фізична активність завжди пов'язана з різноманітними перешкодами і труднощами. Справляючись з ними, дитина піднімає самооцінку і гордість за свої досягнення. Стає поки ще маленьким,тавсежчемпіоном.
Спорт і успіх тісно пов'язані між собою.

 Цілеспрямованість – зосередженість думок, почуттів і дій, спрямованих на досягнення мети. Завзятість і наполегливість – як складові шляху до мети. Витримка і самовладання – ясність розуму, управління емоціями, особливо в критичній ситуації, вміння швидко реагувати на зовнішні чинники без паніки. Все це становить успіх. Де, як не в спорті, вони розвиваються і застосовуються найуспішніше.
Крім вище перерахованого, не варто випускати з уваги і соціальну сторону спорту - заняття в колективі. На спортивних заняттях дитина вчиться спілкуватися, співпереживати і допомагати, бути частиною команди, знаходити компроміс і відчувати себе впевнено в соціумі. В процесі гри діти спілкуються не тільки між собою, і з дорослими людьми. Всі ці якості стануть в нагоді дитині не тільки в відповідальні шкільні роки, а й протягом усього життя.
Крім цього спорт, особливо для дітей молодшого віку, допоможе вирішити ряд проблем з фізичним розвитком:
-Постава
-Гнучкість
-М'язовамаса
-Опорно-руховийапарат
-Зміцненнянервовоїсистеми
-Поліпшенняфункціїсудинісерця
-Роботиорганівдихальноїсистеми
На занятті діти вихлюпують накопичену енергію, при цьомузаряджаючисьпозитивном.
Проведення коригувальних занять Коригувальні заняття можна проводити у вигляді занять з ритмічної гімнастики. Вправи ритмічної гімнастики легко дозуються, спрямовані за дією, дуже прості у виконанні і доступні у вивченні. Вони включають об'єднані у серії різні види бігу, стрибків, підскоків, танцювальних елементів, котрі виконуються в швидкому темпі. Окрім того, вправи ритмічної гімнастики виконуються під музику і, залишаючись по суті гімнастичними вправами, мають танцювальний характер, формують почуття ритму, музичність, вміння узгоджувати свої рухи з музикою . Вплив ритмічної гімнастики на організм дитини, виражається, перш за все, позитивним впливом на серцево-судинну і дихальну системи . Через це комплекси коригувальної ритмічної гімнастики проводяться для профілактики порушень постави у дітей з вадами зору, та розвитку дихальної мускулатури у дітей з вадами мови. Під час проведення коригувальної ритмічної гімнастики ми рекомендуєтьмя проводити наступними методичними рекомендаціями. Так, комплекс коригувальної ритмічної гімнастики включає 4 частини: вправи з малою амплітудою для того, щоб підготувати організм до активної роботи; вправи з великою амплітудою; вправи для зміцнення м'язів передньої та задньої поверхні тулуба, косих м'язів, м'язів верхнього плечового пояса тощо; стрибкові вправи. Заняття рекомендується проводити двічі на тиждень в 1 -му і тричі на тиждень - в 2-му і 3-му етапах. У кінці заняття обов'язково даються вправи на розслаблення і заспокоєння нервової системи. В умовах дошкільних закладів застосування аутогенного тренування вважається придатним. Під час занять з фізкультури, а також занять коригувальною гімнастикою можна застосовувати окремі пози з йоги . Відомо, що йогівські асами можна використовувати для лікування найрізноманітніших захворювань. Змінюючи зовнішню структуру положення, можна цілеспрямовано впливати на ті чи інші вегетативніфункції. Під час занять з розвитку мовлення, математики тощо емоційним дітям частіше надаємо можливість рухової перерви, наприклад у вигляді роздачі і збору дидактичного матеріалу, виконання інших доручень, пов'язаних зі зміною пози тощо. Збільшення рухового компоненту сприяє також й емоційному розвантаженню дітей. Ігри в руховій терапії можна використовувати самостійно або в поєднанні з різними ритмічними, логоритмічними, музично-ритмічними комплексами. Ігровий метод у вигляді лікувальної процедури знаходить усе більше застосування в дитячій практиці. Відповідно психофізичному розвиткові діти легко піддаються впливові за допомогою ігор. У дитини увага хитка, вона важко затримується на одному предметі тривалий час. Його особливо утрудняє роздвоєність уваги. Часто дитина забуває правильно дихати або зупиняє подих на якийсь час при виконанні рухових завдань. Підтримка правильного дихання можна здійснити через організовану участь його в наслідуванні звукам у речитативі. Фізичне й емоційне навантаження в іграх залежать від характеру гри, змагального початку, вкладеного в нього, від її тривалості, умов проведення гри, від ступеня реакції граючого, виду захворювання і його стадії, від віку і статі граючих, їхньої рухової культури і попередніх рухових занять, числа граючих, рівнозначності граючих або груп, що приймають участь у грі, від дотримання правил кожної гри, вихідного положення і розвитку гри. З метою дозованого впливу ігор на функції організму для кожної гри можна змінювати правила проведення ігор через усунення одних і заміну інших. Малорухомі і напіврухливі ігри проводять з вихідного положення стоячи або сидячи. Фізичне і нервове навантаження в цих іграх помірні, вони містять більше емоційності. Це перехідні ігри між іграми на місці і рухливих іграх;рухливі ігри, у яких протягом усієї гри учасник змінює положення свого тіла стосовно навколишніх предметів. Ці ігри характеризуються великою емоційністю, у них включаються різні форми пересування — біг, стрибки, поскоки, ходьба і т.п. Вони вимагають швидкості, сили, спритності, координації рухів, витривалості і роблять великий і усебічний вплив на організм, викликаючи значні зміни функцій м'язової, дихальної і серцево-судинної систем. Тому що в цих іграх фізичне навантаження більше, вони вимагають більш високих функціональних і фізичних можливостей з боку хворих. Проте рухливі ігри роблять величезний вплив, що коригує, на осіб з мовними і руховими розладами. Діти 2—3 років під впливом рухливих ігор добре фізично розвиваються: у них збільшуються маса тіла, ріст, окружність грудної клітки, дихальна екскурсія грудної клітки, підвищується м'язовий тонус, зменшуються дефекти постави, поліпшуються апетит, сон. Музичний супровід ігор веде до ще більш ефективного розвитку і закріплення корисних якостей і умінь, повної погодженості рухів по швидкості, тривалості, виховує почуття, ритму, сприяє врівноважуванню нервових процесів, сприяє кращій координації і регуляції м'язових зусиль з функціями різних аналізаторів організму дитини.

Рухливі ігри позитивно впливають на дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку. У цих іграх у них виховуються такі якості, як увага, ініціатива, сміливість, почуття товариства, дисципліна, уміння діяти в колективі, швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість. Рухливі ігри використовуються відповідно до стану здоров'я, віком дітей, їх фізичною підготовленістю, психічним розвитком, індивідуальними особливостями особистості дитини.

Усі рухливі ігри можна розділити на чотири групи з обліком зразкового психофізичного навантаження в них:

I група — з незначним навантаженням;

II група — з помірним навантаженням;

III група — з тонізуючим навантаженням;

IV група — з тренувальним навантаженням.

I група. «Вухо — ніс» (7—14 років.).

Діти сидять або стоять. Потрібно ляснути перед собою в долоні, узяти правою рукою своє ліве вухо, а лівої — ніс. Потім знову ляснути в долоні і взяти правою рукою ніс, а лівої — праве вухо, і так кілька разів. Хто менше помилявся, той виграє і призначається ведучої в наступній грі.

II група. «Метання мішечків» (7—14 років).

Діти сидять на стільцях, кожний по черзі стає на лінію, прокреслену на відстані 3—4 м від стільця, і кидає на нього один за іншим три мішечки так, щоб кожний з них залишився лежати на стільці. Потім він передає мішечки наступному, котрий також кидає мішечки, і т.д. Виграє той, у кого більше точних влучень.

III група. «Слухняний м'яч» (6—II років).

Діти лежать на килимі, витягнувши на спині, між ногами в них затиснутий м'яч. Потрібно перевернутися на живіт, не упустивши м'яча. Повторити 4—6 разів: От який слухняний м'яч!

Між ніг його сховати.

Повернися й оглянься!

Мячик, на підлогу не котись! IV група. «Скок-скок-скок» (3—8 років).

Діти стрибають по черзі на одній і іншій нозі, потім устають, піджавши одну ногу, як лелека, потім устають на четвереньки і скачуть, як жаби, 5—6 м. Наприкінці гри потрібно проскакати на обох ногах, тримаючи руки на поясі. Одна частина дітей говорить текст, інша виконує рухи, потім діти міняються ролями.

Ми скачемо по доріжці,

Переміняючи часто ніжки.

Поскакали, поскакали,

А потім, як лелека, устали.

Підійдіть і подивіться!

То вже не лелека-птах,

То лягушечка-квакушка,

«Ква-ква-ква! «Ква-ква-ква!» — кричить подружкам.

Скок, скок, скок, скок, Проскакав я, скільки міг. Рухливі ігри по змісту в них рухового і мовного матеріалу деляться на сюжетної, несюжетні та ігри з елементами спорту.

Сюжетні рухливі ігри відбивають в умовній формі життєвий або казковий епізод. Дошкільники і школярі з захопленням передають ігровий образ, перевтілюються у вовка і гусаків, мавпочок і ловця і т.д. Несюжетні рухливі ігри містять рухові завдання й у залежності від останніх підрозділяються на ігри типу перебіжок, ловишек, пятнашек і т.д.; гри з елементами змагання: «Чия ланка скоріше побудується?», «Хто скоріше до прапорця прибіжить?» і т.п.; нескладні ігри-естафети: «Хто скоріше передасть м'яч?»; гри з предметами: м'ячами, обручами, серсо, скакалками, кеглями, бабками; гри-забави для самих маленьких: «Ладусі», «Сорока», «Коза рогата» і ін. Ігри з елементами спорту вимагають більшої, ніж у рухливих іграх, спритності, сили, зібраності, організованості, спостережливості. У всіх перерахованих рухливих іграх удосконалюються рухи гравців, розвиваються зорову, слуховоу увагу, швидкісчть рухових реакції орієнтування в просторі і в часі, ловкість, рішучість, настирність, товариська взаємодопомога, дружні відносини. До спеціально організованих, із відповідними правилами, рухливих ігор варто віднести танці. У залежності від різноманітностей танці мають строго визначені правила і завжди виконуються в супроводі музики. Танці створюють велику емоційність у танцюючих. Фізичне навантаження в танцях різне, воно дозується по тривалості і частоті повторень. У різних танцях навантаження спрямоване не на весь організм, а винятково на нижні кінцівки. Танці спеціально - використовуються при порушенні координації рухів (танці повільного ритму і темпу), при функціональних захворюваннях нервової системи (танці повільних і швидкі), при мовних порушеннях різного генеза (темп і тривалість танцю визначаються віком дитини і супутньому мовному порушенню руховими розладами).

На логоритмічних заняттях корисно використовувати ігри-драматизації віршованих, прозаїчного текстів на всілякі теми і сюжети. Рухами, пантомімікою, мімікою, виразною мовою гравці передають зміст гри й образів.

Ігри-драматизації проводяться як з музичним супроводом протягом усієї гри або музика дається як акомпанемент до окремих частин її, так і без музичного супроводу. Ці ігри становлять інтерес для різних віків: ускладнюється в залежності від віку й етапу коррекционной роботи мовний матеріал гри і рухове оформлення образа. Наприклад, гра «Курка, курчата і яструб». Один із граючих зображує курку, іншої — яструби, інші — курчати, що у супроводі курки бігають по залі і «клюють» корм. На умовний сигнал вилітає яструб і ловить курчати. Курчата в переляку розбігаються в різні сторони. Курка захищає курчат, нападає на яструба і веде курчати додому (місце, обкреслене крейдою). Якщо яструб усе-таки піймав курча, воно летить до себе. Курча вибуває з гри і стають яструбом. При повторенні гри курчати ловлять два яструби. Гра проводиться з музичним супроводом. «На кого я схожий». Кожному граючий пропонується зобразити в рухах будь-яке відоме йому тварина. Інші по характері рухів повинні відгадати і назвати його. Хто перший відгадає, той йде зображувати інша тварина. Найбільш удале наслідування тварині повторюється всіма граючими. Можливості впровадження корекційних вправ в навчально-виховному процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку Заняття спортом та фізичною культурою для діток з особливими потребами – це не лише підтримка їхнього здоров’я й реабілітації. Дуже часто це головна емоційна розрада, можливість соціалізації та реалізації талантів дитини у колективі. Це те, що робить життя дітей кращим і дарує яскраві позитивні емоції.
 Можна багато говорити про користь спорту. Як ми знаємо, він позитивно впливає і на фізичний стан дитини, і на психоемоційний.Спорт дарує здорову і таку потрібну позитивну емоцію дітям. Для дитини з ООП футбол, наприклад, – це швидше не про спортивні досягнення, а про отримання нових вражень, задоволення від спільної гри, друзів і посмішки. Для батьків це також важливо – вони радіють можливості урізноманітнити життя своєї дитини . Виростаючи,дитина не обов'язково стане олімпійським чемпіонам і великим спортсменом, якщо у неї немає до цього прагнення. Головне в тренуваннях, щоб вони подобалися малюкові, і він отримував від них задоволення.