

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребенка- «Слободо-Туринский
детский сад «Солнечный»

Упражнения и игры для детей, имеющие статус ОВЗ.

Подготовила: Фоминых И.А., инструктор по
физической культуре

с. Туринская Слобода

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Комплекс упражнений для детей с ОВЗ адаптирован с учетом их индивидуальных потребностей и возможностей. Лучше всего использовать поддерживающие элементы, такие как стены, гимнастические стенки и мягкие маты.

Упражнения на правильную осанку.

Исходное положение (И.П.): Стоя у стены, корпус должен касаться стены ягодичной областью, икрами и пятками.

Шаги от стены. И.П.: Всё то же самое. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

Движение с приседанием. И.П.: Стоя, сделать 2 шага вперед, затем присесть и встать, сохраняя осанку.

Поднятие на носки. И.П.: Стоя, медленно приподняться на носки и удержаться в этом положении 3-5 секунд.

Упражнение на спине. И.П.: Лежа на спине, ноги прямые, руки прижаты к туловищу.

Сгибание и разгибание ног. И.П.: Лежа на спине, поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.

"Велосипед". И.П.: Лежа на спине, поочередно сгибать и разгибать ноги на весу, изображая движение велосипеда.

Подъем ног. И.П.: Лежа на спине, поднять обе ноги под углом 90 градусов, удерживая на несколько секунд, затем медленно опустить.

Работа с мячом. И.П.: Лежа на спине, удерживая мяч между коленями, согнуть и разогнуть ноги под углом 90 градусов.

Упражнение на животе. И.П.: Лежа на животе, подбородок на ладонях. Приподнять голову и плечи, лопатки свести вместе.

Подъем ног на животе. И.П.: Лежа на животе, постепенно поднимать прямые ноги, не отрывая таза от пола.

Упражнение на боках. И.П.: Лежа на левом боку, поднимать и опускать правую ногу.

Упражнение для координации. И.П.: Лежа на боку, поднимать одну ногу, соединяя ее с другой при опускании.

Упражнения для детей с нарушениями речи

Дети с нарушениями речи часто соматически ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются. Многие с трудом выдерживают длительное пребывание в коллективе. Для детей с нарушениями речи характерна скованность, плохая переключаемость различных действий. Отрицательно сказывается на здоровье детей и то, что немало времени они проводят в сидячем положении.

«Не теряй равновесия»

Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Стопы их сомкнуты. Подняв руки на уровень груди, каждый поочередно ударяет партнера одной или обеими ладонями. Можно отклониться от удара, неожиданно разводя руки. Кто сдвинется с места хотя бы одной ногой, проигрывает.

«Кому достанется кегля»

На табурет ставится кегля или булава. По обе стороны табурета в 8-10 шагах от него становятся двое играющих лицом друг к другу. По сигналу каждый бежит, стараясь первым схватить кеглю.

«Тик – так – тук»

Ведущий говорит, обращаясь к детям: «Игра, которую мы сейчас проведем, требует внимания. Запомните и повторите слова "Тик – так - тук". Дети несколько раз повторяют этот ряд слов и только после этого ведущий продолжает: «Когда я дам один свисток, дети первой команды скажут: «Тик». На два свистка вторая команда скажет: «Так». «Тук» - скажет третья команда, услышав три свистка. Побеждает та команда, в которой участники будут реже ошибаться.

«Не перепутай» («Нос – ухо – нос»)

Ведущий объясняет участникам правила игры: при слове НОС нужно дотронуться до носа, при слове ЛОБ - до лба и т.д. Когда дети усвоят правила, будут правильно называть части лица, головы, то проводится более усложненный вариант игры.

Ведущий пытается запутать детей: «Нос – нос – нос – ухо». Сказав УХО, ведущий указывает пальцем на подбородок и т.д.

Игра поможет закрепить детям названия различных частей тела, лица, головы, будет воспитывать быстроту реакции.

5) «Узнай по голосу»

Игра развивает внимание играющих, их слуховое восприятие, помогает познакомить и сблизить детей.

Ребята становятся в круг. В середину встает водящий, глаза у которого завязаны.

Дети идут по кругу вслед за педагогом, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются. Педагог говорит:

Мы немножко поиграли,
А теперь в кружок мы встанем.

Ты загадку отгадай:

Кто тебя позвал, узнай?

Педагог молча показывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» или «Назови меня». Водящий по голосу должен определить того, кто к нему обратился.

«Нас не слышно и не видно»

Водящий с завязанными глазами садится на траву (пенек). Остальные располагаются по кругу в 20 шагах. Тот из играющих, на кого укажет ведущий, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий, слышав шаги или шорох, должен указать рукой направление, откуда эти звуки доносятся. Если он укажет направление верно, то сменяет водящего. Победителем окажется тот, кто сумеет приблизиться к водящему, дотронуться до плеча, а потом назвать по имени. Водящий должен по голосу узнать товарища. Игра способствует развитию слухового восприятия, памяти.

«Передай — садись»

Играющие разбиваются на несколько команд по 5—6 человек, выбирают капитанов и выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии сначала 4, потом 5—6 шагов становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку в своей колонне. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на скамеечку. Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т. д. Каждый из них, вернув мяч капитану, садится. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч.

«Передача мяча по кругу»

Две команды выстраиваются в затылок друг другу в два отдельных круга. Каждая команда выбирает капитана, который получает большой мяч. По сигналу капитан поднимает мяч над головой и передает его назад. Мяч переходит по кругу из рук в руки. Когда мяч дойдет до капитана, тот направляет его вперед, т. е. в обратном направлении. Выигрывает команда, у которой мяч ни разу не упадет и быстрее вернется к капитану.

Упражнения для детей с расстройствами эмоционально-волевой сферы

Направлены на снятие мышечного напряжения, развитие самоконтроля и телесного восприятия. Для достижения максимального эффекта используют ритмичную гимнастику, упражнения на баланс, сенсорные игры и мягкие элементы преодоления препятствий.

Упражнения на координацию и баланс: Использование балансировочных досок (доска Бильгоу), фитболов и ходьба по узкой дорожке. Это помогает мозгу лучше контролировать тело, снижает импульсивность и тревожность.

Ритмические и двигательные игры: Прыжки на батуте, перешагивание через препятствия под счет или музыку. Ритм упорядочивает эмоции, развивает волю и помогает "выплеснуть" агрессию социально приемлемым способом.

Мышечная релаксация: Упражнения по типу «Штанга» (максимально напрячь мышцы, затем резко сбросить напряжение), «Дерево» (вытянуться вверх, напрячься, затем «обмякнуть»). Обучает ребенка навыку расслабления при стрессе.

Упражнения для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

Для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) в детском саду (ДОУ) подходят упражнения, направленные на сброс лишней энергии, развитие координации, баланса и концентрации внимания. Занятия должны быть динамичными, дозированными и включать элементы самоконтроля.

Упражнения на координацию и баланс

Ходьба по линии: Ребенок должен пройти по нарисованной линии или канату, удерживая равновесие.

«Цапля»: Стояние на одной ноге с закрытыми глазами (улучшает концентрацию).

Мяч в цель: Бросание мяча в стену или обруч, что отлично тренирует зрительно-моторную координацию.

Динамическая разрядка (сброс энергии)

Прыжки на батуте: Хорошо снимают напряжение и помогают прочувствовать свое тело.

Полоса препятствий: Проползти под дугой, перешагнуть кубики, обежать кегли. Подобные упражнения учат планировать движения.

Игры с фитболом: Пружинящие движения на большом мяче помогают расслабить спазмированные мышцы и сфокусироваться.

Упражнения на развитие внимания и торможение

Замри — отойди: Активный бег под музыку, по сигналу «Стоп!» ребенок должен замереть на месте.

Зеркальный марш: Повторение движений за воспитателем под ритмичный счет (марш с хлопками).

Послушай тишину: Кратковременные функциональные паузы, во время которых ребенок должен выполнить простое дыхательное упражнение (например, глубокий вдох носом и выдох ртом).

Общие рекомендации:

Поддерживайте положительную атмосферу, хвалите детей за каждое усилие.

Упражнения должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям детей, выберите подходящую дозировку и сложность.

Если необходимо, используйте дополнительные опоры для безопасности.

Обязательно следите за состоянием детей во время занятий и делайте перерывы по необходимости.