

Консультирование для родителей на тему:

«Формирование личности ребенка с умственной отсталостью средствами ЛФК».

Между телом и психикой человека, его сознанием существуют тесные связи. С помощью физических упражнений развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Развивается и корректируется познавательная и эмоционально-личностная сферы психики ребенка.

Стратегия на всестороннее гармоническое развитие личности ребенка с умственной отсталостью, в том числе и средствами ЛФК, направлены на решение комплекса таких задач как:

- ✓ формирование у школьников представлений о собственном организме,
- ✓ осмысление «схемы тела»,
- ✓ о гигиенических требованиях,
- ✓ о возможностях человека,
- ✓ воспитание культуры здоровья,
- ✓ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств,
- ✓ развитию психических процессов и свойств личности ,
- ✓ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- ✓ повышение физической и умственной работоспособности,
- ✓ подготовка к трудовой деятельности.

С поступлением ребенка в школу его двигательный режим значительно меняется. Возрастает объем статической нагрузки, а это ведет к увеличению функциональных нарушений здоровья у детей.

Совершенно очевидна актуальность формирования правильной осанки и ее своевременная коррекция.

При правильной осанке человек держит прямо корпус и голову, плечи незначительно опущены и отведены назад, а грудь – вперед, живот при этом подтянут. В 6 – 10 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного - связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенностей образа жизни, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной

деятельности желудочно – кишечного тракта и других органов брюшной полости.

Правильная осанка не возникает сама по себе: как и любой двигательный навык, ее необходимо формировать с детства.

Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки содержит симметричные упражнения корригирующего характера, укрепляющие мышцы туловища, дозированно вытягивающие позвоночник, вырабатывающие правильную осанку. При выполнении симметричных упражнений сказывается минимальное воздействие на деформацию позвоночника (если таковая имеется у ребенка), что значительно снижает риск их неправильного применения. Комплекс исключает упражнения, имеющие потенциально опасное воздействие на организм ребенка. Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно - сосудистая и т.д.

Необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Признаки у детей, не умеющих правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.

Суть дыхания – впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Важная задача – научить ребенка хорошо очищать легкие, приучая к полному дыханию, чтобы грудная клетка расширялась, и развивались мышцы живота. Научить, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым, дышать через нос.

Все упражнения выполняются в медленном ритме. Ребенок учится правильно дышать, следить за осанкой, и за тем, как напрягаются (расслабляются) те или иные группы мышц.

Включенный комплекс дыхательных упражнений помогает обучить ребенка правильному дыханию, что в свою очередь, улучшает дренажную функцию легких, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Доказаны положительные эффекты дыхательной гимнастики:

- ✓ общий оздоровительный эффект,
- ✓ улучшение настроения,
- ✓ обучение правильному дыханию,
- ✓ профилактика простудных, бронхо- легочных заболеваний и др.

Включенные в занятия приемы релаксации способствуют восстановлению работоспособности. Значительное влияние на ослабление общего тонуса имеет и расслабление лицевой мускулатуры, в особенности мышц век и артикуляционного аппарата (щеки, челюсти и т.д.).

Достигнутое таким образом снижение тонуса снимает излишнее нервное возбуждение, что благоприятным способом сказывается как на учебе (улучшается концентрация внимания, повышается качество артикуляции и т.д.), так и на поведении учащихся.

Занятия физической культурой повышают надежность работы нервной системы, в том числе и головного мозга, так как способствуют выработке новых временных связей, повышают скорость ответной реакции организма, мобилизуют его резервы.

Все это в значительной степени повышает умственную и физическую работоспособность учащихся, выносливость к возрастающим учебным нагрузкам.

Упражнения выполняются детьми по показу, самостоятельно или с помощью учителя.

Занятия проходят в дневное время, 1 раз в неделю, длительность занятий 20-30 минут. Место проведения – спортивный зал.

Оборудование: индивидуальные коврики, мешочки с песком, следы из картона.

Занятия лечебной физкультурой:

1. Помогают формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Дают школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формируют потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействуют воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей.

Подготовила учитель-дефектолог Сухорукова Наталия Николаевна