

Важность физических упражнений для коррекции и реабилитации детей с ЗПР.

Важным средством коррекции и реабилитации детей с ЗПР являются физические упражнения. Учеными доказано, что физические упражнения благоприятно действуют на центральную нервную систему. Они повышают работоспособность клеток коры головного мозга и их устойчивость к сильным раздражителям, улучшают аналитико-синтетическую деятельность центральной нервной системы и взаимодействие двух сигнальных систем, обуславливают более быстрое формирование положительных условных рефлексов, что сопровождается повышением интенсивности и концентрации внимания, улучшением памяти и т.п.

М.М. Кольцова доказала, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук, движения кистями рук филогенетически и онтогенетически связанных с движением артикуляционного аппарата и это является основанием рассмотрения кистей рук как органа речи. Установлено, что кисти рук имеют представительство в коре головного мозга, как и артикуляционный аппарат. М.М. Кольцова отмечала, что морфологическое и функциональное формирование речевых зон происходит под влиянием кинестетических импульсов от рук. Особенно подчеркивалось, что влияние проприоцептивной импульсации с мышц рук значимо только в детском возрасте, пока происходит формирование речевой моторной зоны.

Эти факты также заинтересовали исследователей ввиду выяснения готовности ребенка с ЗПР к школе. Ведь овладение различными учебными предметами (письмом, математикой, рисованием, ручным трудом и др.) предусматривает сформированность мышц кисти и предплечья. Доказано, что целенаправленная работа по совершенствованию движений пальцев является полезной для подготовки руки к письму. При недостаточном тренировке мануальной техники, несмотря на значительные усилия ребенка, усвоение указанных видов деятельности становится существенной учебной проблемой для ребенка с задержкой психического развития.

Исследование уровня развития мелкой моторики детей предполагало выяснение качества и степени дифференциации движений пальцев и кистей рук.

Упражнение 1. Составить пальцы в кольцо, раскрыть ладони.

Упражнение 2. «Пальчики здороваются» - попеременно соединять все пальцы руки с большим пальцем сначала правой рукой, затем левой, далее обеими руками одновременно.

Упражнение 3. «Дождик» - кисть руки лежит на столе, пальцы согнуты. Попеременно постукивать пальцами по столу.

Упражнение 4. «Веер» - поочередно загибать в кулак по одному пальцу.

Упражнения на статическую координацию движений.

Статическая координация движений характеризует уровень развития функций статического равновесия, т. е. Сохранения равновесия в различных положениях стоя на месте.

Упражнение 1. Поставить стопы ног на одной линии так, чтобы носок одной ноги касался пятки другой, руки вытянуть вперед. Стоять с закрытыми глазами в течение 5 секунд (дважды для каждой ноги).

Упражнение 2. «Журавль». И. п. - стойка на одной ноге, вторая нога согнута в колене и касается стопой коленного сустава первой ноги, бедро отведено наружу, руки на поясе. Стоять с закрытыми глазами в течение 5 секунд (дважды на каждой ноге).

Общей целью является всесторонняя подготовка детей к школьному обучению, социальной адаптации и интеграции в школьную жизнь. В системе коррекционно- реабилитационной работы весомое место занимает использование

средств физической реабилитации, направленные на предупреждение, восстановление и своевременную коррекцию нарушенных функций и более

эффективную подготовку ребенка с задержкой психического развития к обучению в школе.