Государственное учреждение специального образования «Пружанский районный центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации»

**Консультация для родителей**

**«Применение элементов адаптивной физкультуры в домашних условиях»**

**Подготовила воспитатель Варакина О.А.**

апрель 2024

**Применение элементов адаптивной физкультуры в домашних условиях**

***Организация адаптивной физической культуры с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата:***

Основным средством двигательной реабилитации детей с ОДА является лечебная физкультура. Закреплять полученные навыки можно на занятиях дома:

-тренировка удержания головы

-тренировка поворотов и присаживания

-тренировка поворотов туловища

-тренировка ползания на четвереньках

-тренировка сидения

-нормализация дыхательной функции

-нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей

-коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук.

**Массаж пальцев рук**.

Можно выполнять массаж со следующим материалом:

- зубной щёткой,

- массажной расчёской,

- карандашом, фломастером,

- различные мячики, шарики,

-  грецким орехом.

**Упражнения с мячами, шариками**

- Учить захватывать мяч всей кистью и отпускать его;

- катать по часовой стрелке;

- держать одной рукой-другой и выполнять ввинчивающие движения, пощёлкивания, пощипывания;

- сжимать и разжимать;

- подбрасывать и ловить.

**Игры с крупами**

Способствуют развитию мелкой моторики, чувственного восприятия, закрепление цвета, формы, мышления.

- Массаж ладоней при помощи горошины или фасоли,

- пересыпание крупы из одной ёмкости в другую (баночки, миски, стаканчики, коробочки),

- «волшебный мешочек» - угадывание на ощупь (различные крупы),

- «Сухой бассейн» из фасоли и гороха,

- выкладывание геометрических или растительных орнаментов по опорным точкам,

- выкладывание фигурок людей и животных, цифр, букв

**Игры с водой и песком**

**Игры с водой**хороши тем, что позволяют даже незначительным движением – шлепком по воде – привести в движение и саму воду, и предмет, положенный в нее. Хорошо играть с предметами разными по плотности: одни будут плавать, а другие «утонут». Те из них, что будут издавать звуки, с одной стороны, привлекут внимание, с другой – будут способствовать сенсорному восприятию.

**Игры с песком**разовьют и усовершенствуют тактильную чувствительность и моторику кисти, привлекут и удержат внимание ребенка своей динамичностью. Перемешивание и пересыпание, заполнение песком предметов, смешивание с водой и даже просеивание через сито – эти нехитрые манипуляции успокоят и принесут положительные эмоции в любом возрасте. Способствуют развитию мелкой моторики, тактильные ощущения.

- «закапывание» игрушки, предмета,

- поиск «клада»,

- различные изображения (рисование) на песке,

- работа с пипеткой (всасывание воды пипеткой),

- раскрашивание воды (опыты с водой),

- поделки с применением песка.

- произвольно отпустить игрушку из руки в воду (по инструкции: «Дай»);

- вынуть - вложить игрушку самостоятельно или с помощью взрослого;

- покатать машину, мяч, кораблик по воде;

- собрать из воды мелкие предметы двумя пальцами, варьируя вес, форму и величину предметов

**Игры с резинками и ленточками, проволокой**

Способствуют развитию мелкой моторики, ловкости пальцев рук, внимания, усидчивости, терпения; развитие чувства цвета, размера.

- Складывать ленточки,

- наматывать на палочку,

- брать резинку со стола различными пальчиками,

- растягивать резиночку разными пальцами рук

**Куклотерапия, пальчиковый театр**

Способствует развитию мелкой моторики, творчества, ловкости, ориентировка в пространстве, сочетать движения с речью, развитие творческого потенциала.

- вождение куклы,

- одевание куклы на разные руки,

- имитация движений и речи.

**Игры с прищепками**

Способствует развитию мелкой моторики, вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, развивает чувственный опыт.

- перекладывать с одной руки в другую,

- доставать прищепки из корзинки,

- прищепками «кусать» поочерёдно ногтевые фаланги,

- «сушим платочки» (развешивание платочков на верёвочку),

-«добавлялки» подбираем недостающие детали для предметов, (например, для ежа – иголки, для солнца – лучики, для дома – крышу и так далее),

- подбирать прищепки по цвету одежды, ткани.

**Работа с кольцами.**

На столе стоит деревянный стержень и лежит несколько одинаковых по размеру колец. Ребенку предлагается поочередно надеть эти кольца на стержень. Предварительно взрослый объясняет и показывает, как надо выполнять эти действия.

**Работа с кубиками.**

Перед ребенком выставлено несколько кубиков одинакового размера. Малыш должен после объяснения и показа самостоятельно поставить кубики один на другой, чтобы получилась башенка, затем домик и др.

Таким образом, выполнение элементов ЛФК в домашних условиях- важнейшая часть общей системы адаптивной физической культуры. Основными средствами являются дозированные физические упражнения. Для успешного лечебно-педагогического процесса важно взаимодействие инструктора ЛФК, учителя, воспитателя и родителей.

***Организация адаптивной физической культуры с детьми с умственной отсталостью в домашних условиях:***

*Упражнения, выполняемые лежа*

-поочередно и вместе оттягивать носки стоп;

-согнув в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны

-согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно или одновременно поднять пятки от пола и т.д.

*Упражнения, выполняемые сидя:*

-максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь

-поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки

-подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка и т.д.

*Упражнения, выполняемые стоя:*

-подняться на носки и вернуться в исходное положение

-выполнение полуприсяда

-подниматься на носки

-захватывать пальцами ног небольшие предметы и т.д.

*Упражнения, выполняемые в ходьбе:*

-ходьба на носках, в полуприсяде, гусиным шагом

-ходьба по набивным мячам

-ходьба по наклонной плоскости

-ходьба с одновременны выполнение действий-собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы

-ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, песку)

В итоге хотелось бы напомнить, что нужно прививать вашим детям любовь к спорту и **физической культуре**, стараться быть положительным примером для своих **детей.** Именно **физическое**здоровье является неотъемлемой частью здоровья в целом.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/01/17/igry-i-uprazhneniya-dlya-detey-s-narusheniyami>

<https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-detei-s-umstvennoi-otsta.html>

<https://www.maam.ru/detskijsad/fizicheskaja-kultura-dlja-detei-s-umstvenoi-otstalostyu.html>