

## **Рекомендации родителям: спортивные и подвижные игры для детей с ограниченными возможностями здоровья!**

Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома — это стресс не только для родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья, но и для самих ребят, ведь они нуждаются в усиленной поддержке и помощи близких людей. В период самоизоляции дети с ограничениями по здоровью испытывают дефицит движения, проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных групп мышц, а как следствие, нарушение осанки, задержку в развитии основных физических качеств: скорости, координации движений.

Поэтому важное значение для детей с особыми потребностями имеет создание родителями необходимых условий для утоления «двигательного голода». Как комфортно организовать пространство для таких ребят? В какие подвижные игры играть на карантине?

Человек по природе своей должен много двигаться. Не зря говорят, что движение — это жизнь. Чем меньше ребенок двигается, тем больше проблем со здоровьем он получает.

У детей с ограничениями по здоровью дефицит движения приводит к выраженным функциональным и морфологическим изменениям. Снижается активность биохимических процессов, ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям, сужается диапазон возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем, ослабляется нервно-мышечный аппарат, формируются различные дефекты осанки, что приводит к мышечной гипотонии, уменьшению подвижности грудной клетки во всех ее отделах, общему ослаблению организма и снижению жизненного тонуса.

### **Игра — один из основных видов деятельности детей**

Система физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья включает физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утреннюю гимнастику, прогулки, игры и пр.), обязательные занятия физической культурой, соревнования и т.д.

*«Если занятия физическими упражнениями для человека, у которого нет двигательных нарушений, — условие активного общего развития, то для детей с ограниченными возможностями здоровья физическая культура*

*является одним из основных средств устранения отклонений в их двигательной и психической сферах».*

В детском возрасте игра является ведущей деятельностью, необходимым условием всестороннего развития детей и одним из основных средств их воспитания и обучения. В процессе игры создаются благоприятные условия для формирования, развития и совершенствования психических процессов у ребенка, формирования его личности.

Наблюдения и практический опыт инструктора по физической культуре показывают, что дети нуждаются в повышении двигательной активности. Коррекция нарушений физического развития, развитие моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки их к жизни. С помощью игр у детей с нарушением развития двигательная активность расширяется, становится не просто хаотичной, а приобретает смысл. Во время активного движения активизируются дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме.

*«Помимо этого, подвижные и спортивные игры развивают координацию движений, скорость реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность. Игры способствуют развитию вестибулярного и слухового аппаратов, координации движений и тактильных ощущений, и предназначены для того, чтобы дети с любыми возможностями здоровья могли активно проводить время».*

### **Играть в подвижные игры — как?**

При выборе игры родители должны учитывать возрастные особенности детей, их физические возможности, количество участников и, конечно же, желание самих ребят.

Перед началом игры нужно подготовить безопасную игровую зону, заранее подобрать необходимый инвентарь. Он должен быть ярким и заметным.

*«Если ребенок имеет проблемы со зрением, то упор мы делаем на его слуховое восприятие: используем свистки, колокольчики, различные «звучащие» мячи. Подойдет для игр, например, для эстафет, и природный материал: шишки, камушки, ракушки. Веселее играть в подвижные игры под музыку»*

Перед началом игры, конечно же, нужно объяснить сыну или дочке правила. Это нужно сделать логично и понятно для ребенка, изложить правила в увлекательной сказочной форме. Если малыш плохо слышит или

видит, имеет ментальные нарушения, обязательно показать все предстоящие ему передвижения заранее, дать попробовать проиграть часть из них. Когда правила остаются непонятыми до конца, ребенок может быстро потерять интерес к игре и даже расстроиться.

Непрерывно дозируйте нагрузку! Игру нужно прекратить, если ребенок начал уставать или у него снизился интерес к этому занятию.

В конце нужно подвести итоги: обсудить с ребенком саму игру и его успехи в ней. Обязательно нужно дать высказаться и ему. Это способствует развитию наблюдательности, приучает к осмыслению действий и сознательной дисциплине.

### **Играть, нельзя гулять**

*«При проведении подвижных игр необходимо учитывать, что дети с ограничениями по здоровью имеют различные отклонения в состоянии здоровья (патологии зрения, слуха, последствия детского церебрального паралича, ментальные нарушения и т.д.), а также обладают разными физическими возможностями»*

Инструктор по физической культуре предлагает примеры спортивных и подвижных игр, в которые можно поиграть с детьми дома в условиях самоизоляции.

Если ваш ребенок плохо видит, для него будет полезной игра «Узнай фигуру». Вам потребуются плоские геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, треугольник и т. п.) двух размеров (диаметром 25-30 и 3-4 сантиметра). Их лучше вырезать из картона или старого ковра. Маленькие фигуры можно вырезать из картона, продеть через них браслет-резинку и надеть ребенку на запястье.

Большие фигуры нужно разложить на полу, маленькие либо даются малышу в руки, либо надеваются в виде браслета. Сначала малыш ощупывает фигуры на руке, потом его цель — найти такую же среди лежащих на полу.

Такая игра поможет ребенку развить тактильную чувствительность, запомнить геометрические фигуры.

Слабослышащему ребенку придется по душе игра «Веревочка». Для нее понадобится скакалка или веревочка не менее 1,5 метров в длину. Каждый игрок должен из нее «нарисовать» какую-либо фигуру: змейку, человека, кораблик и т.д. Такая игра поможет малышу развить воображение, фантазию, мелкую моторику и координацию движений.

С ребенком, у которого есть нарушения речи, можно поиграть в «Прижми палец». Правые руки игроков сцепляются в замок, большие пальцы подняты вверх. По сигналу большой палец каждого игрока начинает «охотиться» за большим пальцем соперника, стараясь прижать его сверху. За пойманный и прижатый палец соперника игрок получает один балл. Такая игра поможет развить силу и ловкость пальцев рук, да и вообще — это весело.

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата тоже могут играть в подвижные игры. Пример такой игры — «Серсо». Для нее понадобятся кольца и палки. Ребенок и родитель должны сесть напротив на расстоянии 2-3 метров. Один игрок бросает кольца, задача другого — поймать их на палку. Благодаря этой игре, у вашего ребенка разовьется меткость, глазомер, координация движений, вы дадите нагрузку на мышцы рук.

Родителям детей с ментальными нарушениями мы предлагаем сыграть в «Прыжки в колечки». Для этого нужно разложить на полу в две линии обручи. Задача малыша — перепрыгивать из одного обруча в другой. Полезной для него будет игра «Дотронься до...». Для этого нужно одеться по-разному. Когда ведущий говорит: «Дотронься до зеленого», ребенок должен найти этот цвет у кого-то на одежде. Такая игра поможет малышу сформировать представления о цвете, разовьет быстроту реакции.

Помните, любая игра должна, прежде всего, должна приносить радость всем участникам! Только тогда она будет благотворно сказываться на развитии ребенка.