ГБУ ДПО СО «РЦППМСП
«Центр специального образования»

Двигательная терапия: один из этапов успешного развития ребёнка раннего возраста

«Человек, двигаясь и развиваясь, сам заводит часы своей жизни»
И.А. Аршавский

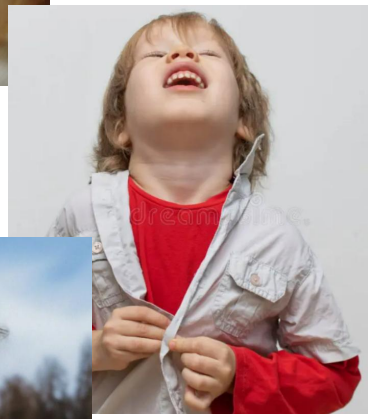
Аркадьева Л.В. - Заведующий отделом психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, учитель-логопед;
Буханова О.В. – педагог-психолог

Особенности двигательного развития детей раннего и младшего дошкольного возраста



- Нарушение работы вестибулярной системы приводит к проблемам с равновесием и координацией движений.
- Нарушения планирования движений (диспраксия развития) затрудняют выполнение последовательных действий.
- Нарушение проприоцептивной системы снижает чувствительность к положению тела в пространстве.
- Нарушение мышечного тонуса влияет на силу и выносливость мышц.
- Нарушение двусторонней координации затрудняет выполнение симметричных движений.
- Нарушения тактильного восприятия приводят к проблемам с восприятием прикосновений.
- Нарушения зрительного восприятия затрудняют восприятие визуальной информации.







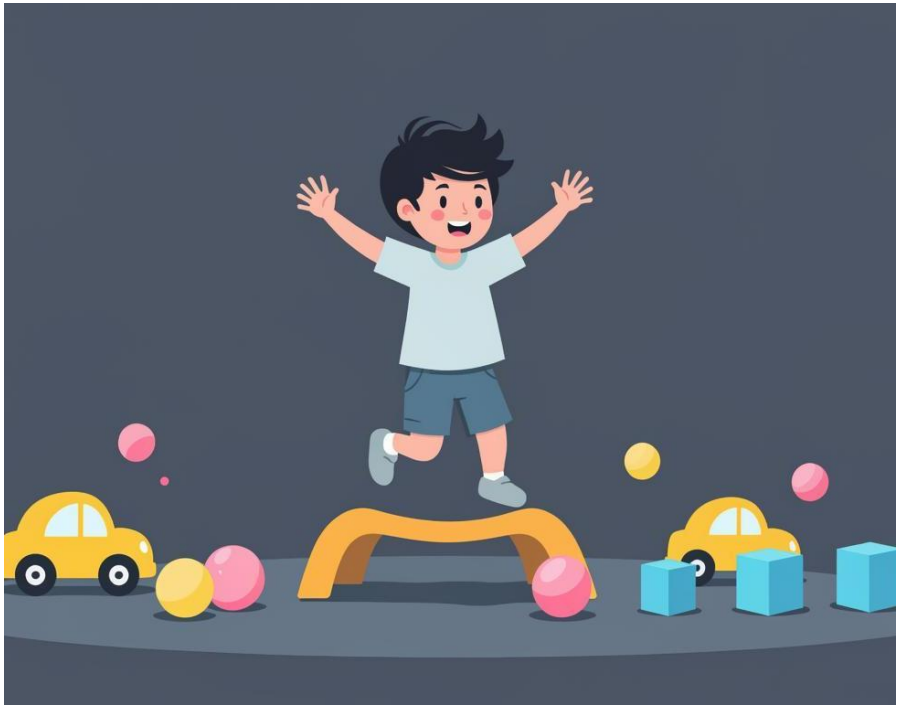


Показания к двигательной терапии

- Нарушения речевого, психического развития: 30% детей с задержкой речи имеют проблемы с моторикой.
- Гиперактивность: 40% детей с СДВГ нуждаются в двигательной терапии.
- Замедленное развитие мелкой и крупной моторики: 25% детей испытывают трудности с координацией движений.
- Аномальное пристрастие или отвращение к активности: 15% детей избегают или чрезмерно увлекаются физической активностью.
- Задержка в формировании двигательного ответа на внешнее воздействие: 20% детей не реагируют на внешние стимулы.
- Незрелая осанка и походка: 10% детей имеют проблемы с осанкой и походкой.

Возрастные особенности двигательной активности

- До 1 года: дети осваивают перевороты, ползание, бросание мяча, попытки вставать.
- 1–2 года: первые шаги, бег, лазание, катание игрушек.
- 2–3 года: прыжки на месте, влезание на невысокие предметы, бросание мяча из-за головы.
- 4-й год: дети учатся наклонять туловище в стороны, приседать.



Рекомендуемое оборудование































Игровые упражнения двигательной терапии решают следующие важные задачи:

- ребенок учится чувствовать своё тело и пространство вокруг;
- развивается зрительно-моторная координация (согласованные движения глаза и руки);
- формируется правильное взаимодействие рук и ног;
- развивается внимание;
- формируется умение последовательно выполнять действия, разбивая его на ряд задач;
- ребенок учится управлять своим поведением.

Упражнения для развития вестибулярной и гравитационной системы

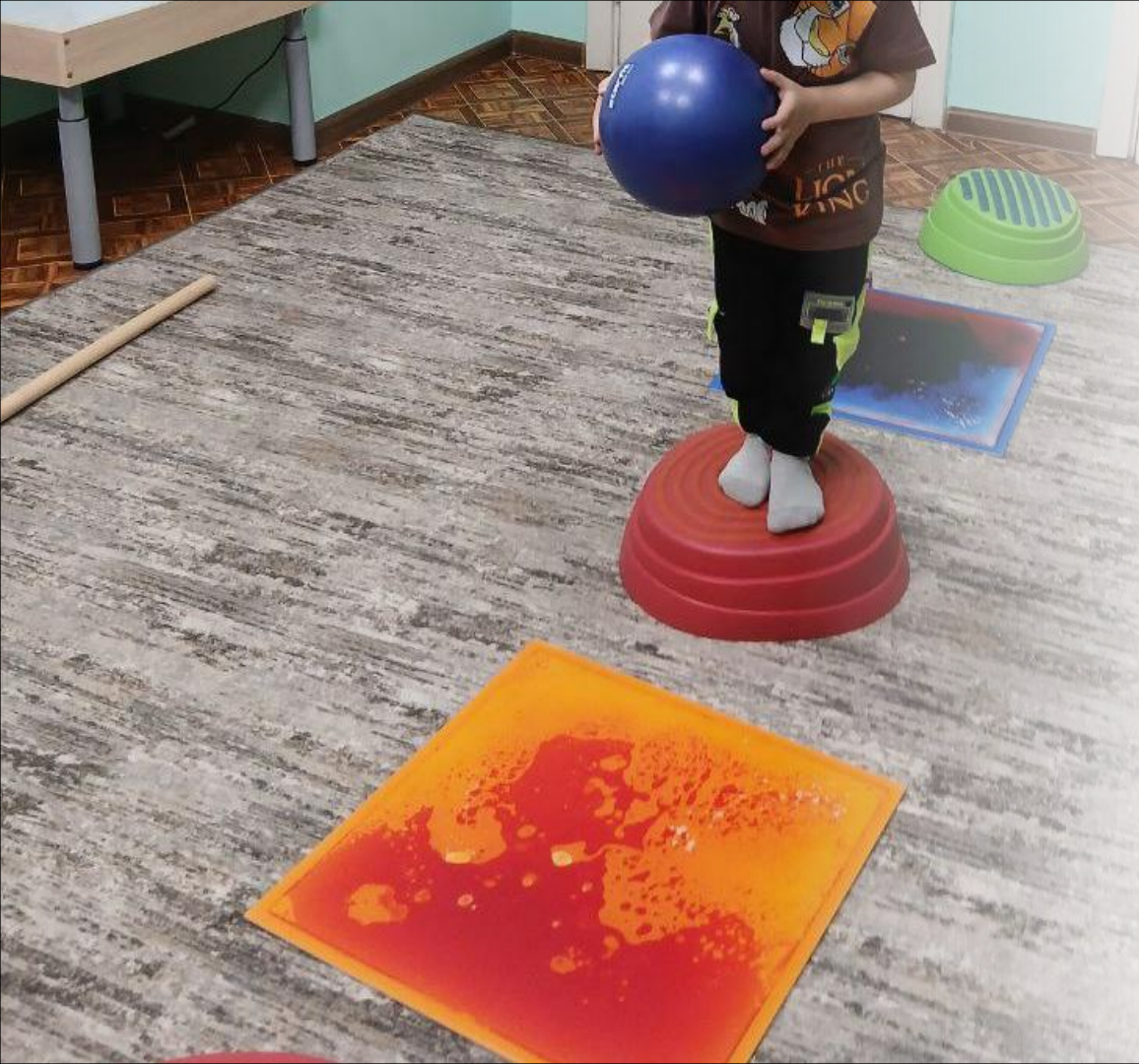
- Вестибулярное раскачивание улучшает координацию и баланс, стимулирует вестибулярную систему.
- Стойка на балансировочных досках и платформах развивает чувство равновесия и укрепляет мышцы.
- Катание с горки, прыжки на батуте стимулируют вестибулярную систему и улучшают координацию движений.
- Ходьба по линии, перешагивание через веревочку тренирует координацию и точность движений.











Упражнения для развития моторного планирования

- «Делай как я»: повторение движений за взрослым улучшает координацию и моторное планирование.
- «Ходим как животные»: подражание движениям животных развивает воображение и двигательные навыки.
- «Полоса препятствий»: прохождение препятствий тренирует координацию и пространственное восприятие.
- «Квадратные коврики»: перемещение по коврикам развивает баланс и точность движений.

Упражнения для развития проприоцептивной системы

- Мешки-комбинезоны, чулок или мешок-комбинезон: обеспечивают глубокое давление, улучшая проприоцептивную чувствительность.
- Яйцо совы, утяжелители: стимулируют мышечные рецепторы, повышая осознание положения тела в пространстве.





Игры и упражнения для развития двусторонней координации

- «Качание»: дети раскачиваются на балансировочной доске, развивая координацию.
- «Хоп-хлоп»: прыжки на батуте, улучшающие двустороннюю координацию.
- Шариковый бассейн: погружение в шарики стимулирует тактильные ощущения и координацию.
- Тактильная дорожка: ходьба по дорожке с разными поверхностями улучшает координацию и восприятие.



Регулярная практика проведения таких занятий позволяет детям:

- запустить правильное двигательное развитие,
- получить новые ощущения,
- отрабатывать важные двигательные навыки;
- постепенно овладевать контролем над телом и поведением,
- лучше управлять вниманием,
- строить действия последовательно,
- достигать положительных результатов.



Заключение

- Двигательная терапия важна для развития детей раннего возраста.
- Регулярные занятия помогают улучшить двигательные навыки и поведение.
- Специальное оборудование и упражнения способствуют развитию вестибулярной, проприоцептивной и зрительной систем.

ГБУ ДПО СО «РЦППМСП «Центр специального образования»