Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Курагинский детский сад №1 «Красная шапочка»

комбинированного вида

**Папка - передвижка для родителей старшей группы компенсирующей направленности детей с ТНР (тяжёлыми нарушениями речи)**

**Тема: Запрещённые физические движения для детей с тяжёлыми нарушениями речи и варианты их правильного выполнения**

 **Выполнила:** Инструктор по физической культуре О.И. Яценко



 **2022г.**

 **пгт. Курагино**

**Цель:** Формирование у родителей, имеющих детей с тяжёлыми нарушениями речи, представлений по выполнению запрещённых физических упражнений и варианты их правильного выполнения.

 **Задачи:**

Научить родителей, как правильно делать физические упражнения в домашних условиях с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи.

Пробудить интерес родителей к воспитанию и формированию здорового образа жизни детей.

Нарушения речи в той или иной степени отрицательно влияет на психическое и физическое развитие ребёнка. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развивается его речь. Точное и динамическое выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционного аппарата.

Подбор и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, обучение основным движениям должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника. Этот режим предусматривает:

* исключение упражнений, связанных с переразгибанием в шейном отделе позвоночника в переднезаднем направлении;
* выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний, разгибаний, ротационных движений в суставах верхних и нижних конечностей и туловищем;
* упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостей;
* для исключения проявления гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание; это, в первую очередь, касается упражнений, направленных на развитие силы.

 Ошибки в выборе упражнений, исходных положений и способов выполнения могут привести к стрессовому воздействию на суставы, связки и мышцы. Альтернативные, «правильные» упражнения предполагают более эффективную работу для развития силы и эластичности мышц и более удобны для выполнения.

Методические рекомендации к выполнению физических упражнений для реализации их оздоровительной направленности представлены в таблице. Они касаются наиболее часто используемых упражнений и учитывают анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.

**1. Упражнения и движения, связанные с переразгибанием шейного отдела позвоночника в переднезаднем направлении.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возможные последствия применения упражнений** | **Альтернативное выполнение упражнений. Методика проведения упражнений.** |
| Отрицательное воздействие на шейный отдел в связи с наличием так называемая нестабильность шейного отдела. | Такие движения, как наклоны головы вперед, в стороны, повороты выполняются в медленном темпе при небольшом количестве повторений (6-8 раз), задерживаясь в этом положении на 15- 20 сек (от 3-5 глубоких дыхательных движений). |



**2. Упражнения наклоны туловища вперёд.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возможные последствия применения упражнений** | **Альтернативное выполнение упражнений. Методика проведения упражнений.** |
|  Нарушение плоскости, увеличение рычагов создает возможное возникновение ротационных движений в суставах верхних конечностей и туловища. | Выполнение с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостей. Наклоны туловища, руки прямые.  |

****

**3. Одновременное поднимание ног в положении сидя.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возможные последствия применения упражнений** | **Альтернативное выполнение упражнений. Методика проведения упражнений.** |
| Вес двух ног оказывает травмирующее воздействие на поясничный отдел. | Предлагается:* Выполнение упражнения через фазу сгибания и выпрямления ног
* Поднимание ног поочередно.
 |



 **4. Различные виды приседания.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возможные последствия применения упражнений** | **Альтернативное выполнение упражнений. Методика проведения упражнений.** |
| В зависимости от угла сгибания в коленных суставах варьируется величина нагрузки на связки этого сустава. | Желательно ограничить сгибание коленей до прямого угла и не давать выступать им за площадь опоры. |

 

 **5. Прыжки.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возможные последствия применения упражнений** | **Альтернативное выполнение упражнений. Методика проведения упражнений.** |
| При слабом своде стопы возможно растяжение подошвенных связок и развитие плоскостопия. | * Прыжки по амортизирующей поверхности.
* Выполнение с высокой интенсивностью и малой дозировкой, прыжки ноги вместе , врозь

Выполнять прыжки в спортивной обуви. |





**Используемая литература**

Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Анатомо-физиологические особенности двигательной деятельности дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников / под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007