**Характеристика основных компонентов моторики и их влияние на физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья**

*Лаврова Г.Н.*

*доцент кафедры развития дошкольного образования*

*ГБУ ДПО ЧИППКРО, к.п.н*.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на создание условий, способствующих достижению хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка. Двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания о способах укрепления собственного здоровья позволят обеспечить детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Двигательная деятельность детей, прежде всего, естественная потребность, удовлетворение которой является важнейшим условием и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоционально-волевой сфер, основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нём.

Формирование двигательных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья является наиболее сложной задачей, и на пути ее решения воспитателю ДОУ приходится преодолевать много трудностей, так как каждая категория детей с отклоняющимся развитием имеет специфические особенности физического развития и возможности к освоению основных движений. Как показывает педагогическая практика несмотря на большое число заданий и упражнений, не удается достигнуть достаточной точности, ловкости и дифференцированности выполняемых ребенком движений.

Однако, для решения задач физического воспитания детей необходимо уточнить описать нарушения отдельных компонентов моторики, влияющих на общее психомоторное развитие ребенка с ОВЗ.

Формирование движений, моторики ребенка - один из важнейших компонентов его физического развития. В физическом развитии ребенка с ОВЗ, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Однако наряду с этим наблюдается и множество отклонений, которые обусловливают особенности развития основных движений и мелкой моторики в процессе физического воспитания в условиях дошкольной образовательной организации.

С этой целью необходимо отметить основные компоненты моторики, которые будут указывать как на индивидуальные различия в физическом развитии, так и на специфические особенности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Значимым компонентом моторики является **мышечный тонус** играющего ведущую роль в преднастройке движения, его стойкости, стабильности, эластичности, удержания формы. Как отмечает В.В. Лебединскийпри недостаточности и нарушениях мышечного тонуса [3, с.81]:

- в раннем возрасте нарушается формирование ряда рефлексов, обеспечивающих удержание головы, сидение, стояние, сохранение позы. Многие дети, особенно дети с ограниченными возможностями здоровья, часто "складываются пополам", сидя за столом или на полу, норовят при первой возможности привалиться к какой-нибудь опоре;

-в более старшем возрасте нарушения мышечного тонуса оказывают отрицательное влияние на работоспособность, на успешность в учебной деятельности.

Патологический *гипотонус* (низкий мышечный тонус) вызывает усталость рук, быстрое общее утомление, снижение внимания.

Патологический *гипертонус* (высокий мышечный тонус) в сочетании с напряженностью позы, недостаточностью пластичности также ведет к быстрой утомляемости и снижению внимания. Например, при письме из-за скованности движений линия не дотягивается до конца, поэтому буква распадается на отдельные элементы, нередко возникают явления микрографии (мелкий неразборчивый почерк при этом буквы могут уменьшаться в процессе письма к концу строки). А фиксация внимания на преодолении трудностей письма ведет к грамматическим ошибкам [3, с.81-82].

Следующим компонентом моторики является **темп и ритм движения**. Нарушения ***темпа* и *ритма*** движений, выражаются в замедленности движения, часто обусловлены у ребенка утомлением и снижением уровня бодрствования, и органическими поражениями центральной нервной системы. Например, ритмические раскачивания головы и туловища наблюдаются при тяжелой умственной отсталости.

Ценно замечание В.В. Лебединского, который утверждает, что дефектность ритмической организации движений имеет отрицательное значение для психического развития ребенка, так как в этих случаях замедляется формирование различного вида *синергий* (совместных действий) (слово syn происходит от греческого языка и означает «совместно», «вместе»), необходимых для выработки различных навыков, требующих автоматизации. Страдает синхронность движений ног и рук при ходьбе, поворотах туловища, автоматичность защитных движений, формирование выразительных движений, в первую очередь мимических, насыщенных особым смыслом, имеющих особое значение в развитии речи. Например, при ДЦП при патологической активности тонического рефлекса с головы на туловище будет невозможен изолированный поворот головы и глазных яблок при прослеживании за движущимся предметом - движение пойдет «блоком» головы и туловища одновременно. А также при отсутствии содружественного движения рук в такт шагам походка ребенка становится скованной [3, с.82-83].

Заслуживает внимание утверждение В.В. Лебединского о том, что *отставание в развитии выразительных движений в раннем возрасте*, когда еще недостаточно развита речь, приводит к тому, что ребенок не использует активные формы общения со сверстниками и взрослым, что в конечном итоге усугубляет его психическое развитие. «Значительное недоразвитие выразительной моторики наблюдается при умственной отсталости: невыраженность, обедненность, монотонность мимики, жестов, защитных и автоматических движений (К. Якоб, 1924)» [3, с.83].

У детей с ОВЗ наблюдаются патологические *синкинезии. Э*то непроизвольные движения, сочетающиеся с произвольным, но не связанные с ним по смыслу. Например, ребенок при попытке закрыть один глаз одновременно закрывает и второй; при движении пальцев одной руки возникают аналогичные движения в другой. Синкинезии наблюдаются у детей и в норме, но с возрастом они уменьшаются, особенно быстро между 8 и 14 годами. При различных видах нарушенного развития наблюдается их стойкое сохранение.

Необходимо отметить, что в детском возрасте часто выявляется расхождение доминантности по руке и глазу. По данным Р. Заззо (1960), у детей-правшей в 6-летнем возрасте это расхождение наблюдается в 69%, в 7-8 лет - в 21%, в 9-10 лет - в 20%. Однако, при отсутствии признаков органического поражения нервной системы, это явление не расценивается как патологическое; высокая пластичность здорового мозга обеспечивает компенсацию данного расхождения. Но как замечают В.В. Лебединский, М.М. Семаго, Н.Я. Семаго при наличии органического поражения центральной нервной системы расхождение доминантности по руке и глазу может стать фактором, осложняющим психическое развитие ребенка, может стать препятствием при обучении письму и чтению [3, 4].

Следующим компонентом крупной моторики является *проприоцепция,* т.е. ощущения и осознание своего тела в пространстве, что позволяет человеку адекватно двигаться в окружающем. Известно, что развитие двигательных функций тесно связано с ощущением движений. Чувствительные клетки (проприоцепторы) находятся в мышцах, сухожилиях, связках, суставах и они передают в центральную нервную систему информацию о положении конечностей и туловища в пространстве, степени сокращения мышц. ***Проприоцепция*** позволяет нам плавно ходить, быстро бегать, сидеть, стоять, потягиваться и лежать, т.е. обеспечивает информацию необходимую для координации основных движений крупной и мелкой моторики [5]. Каждый раз, когда ребенок протискивается через узкое пространство, обнимает кого-то, прыгает, то он получает проприоцептивную стимуляцию. *П****роприоцепция*** помогает пройти через комнату, не натыкаясь на мебель, подняться по шведской стенке в гимнастическом зале, удержать в руках ручку или карандаш. Чтобы сделать хоть что-нибудь мы всегда должны знать, где находится каждая часть нашего тела и как ее перенести в нужное место в нужный момент. *Проприоцепция* играет огромную роль в этом деле и ее развитие просто необходимо для всех детей [5].

Если *проприоцептивное* чувство работает плохо, ребенку может быть трудно двигаться плавно, быть скоординированным в своих движениях. Такие дети имеют проблемы, как с крупной, так и с мелкой моторикой, им тяжело ползать, ездить на велосипеде, писать, гулять, заниматься спортом.

Очень важным компонентом моторики является *координация движений,*это способность контролировать положение тела в каждый момент движения. У ребенка координация работы мышц при стоянии и ходьбе устанавливается не сразу. Вначале ребенок ходит широко расставляя ноги и балансируя разведенными в стороны руками. Лишь постепенно, к 3-4 годам, координация движений становится настолько точной, что ребенок легко ходит и бегает, сохраняя равновесие без помощи рук и не расставляя ступней. В возрасте 4-5 лет ребенок может прыгать, скакать на одной ноге, скользить по ледяным дорожкам, кататься на коньках, проделывать различные гимнастические и акробатические упражнения. По мере того, как совершенствуется способность контролировать тело в движении, ребенок обретает способность совершать всё более точные и тонкие движения [5].

Необходимо заметить, что крупная моторика способствует лучшему освоению навыков мелкой моторики. *Вот почему она заслуживает особого внимания в развитии и совершенствовании в процессе физического воспитания дошкольников, особенно это значимо для физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.*

***Мелкая моторика* -** это движения, осуществляемые мелкими мышцами человеческого тела, способность выполнять задачи, требующие скоординированной работы глаз и рук.

*Мелкая моторика развивается уже с рождения*. Сначала малыш разглядывает свои руки, потом учится ими управлять. Сначала он берет предметы всей ладонью, потом только двумя (большим и указательным) пальчиками (пинцетный захват).

Развитие крупной и мелкой моторики способствует формированию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и суставов, развитию гибкости, положительно влияет на формирование речевых навыков и развитие интеллекта, помогает адаптироваться в социальной среде, расширить кругозор. Будучи хорошо развитым физически, ребенок более уверенно чувствует себя среди своих сверстников и более успешен в обучении.

Существенной стороной физического воспитания является воспитание ***физических качеств,*** которые необходимы человеку в различных жизненных ситуациях [1, с.42]. Педагогам необходимо помнить, что время появления и дальнейшего совершенствования любого двигательного умения у детей обусловлено уровнем развития физического качества, без которого оно не может быть выполнено.

*Рассмотрим подробнее проявления физических качеств таких как*: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость [1, с.42-45]:

*Быстрота* – это способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Проявляется при беге на короткие дистанции, или в подвижных играх (убегать от водящего, задания на скорость по сигналу).

*Выносливость* – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, в частности это способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Проявляется при беге на длинную дистанцию, при передвижении на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде. Уровень развития этого качества у детей зависит от возраста, пола и степени подготовленности.

*Сила* - это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Проявляется при прыжках в длину и в высоту с разбега, при выполнении общеразвивающих упражнениях с увеличенным весом предметов (набивной мяч, мешочки с песком), при преодолении сопротивления партнера (в парных упражнениях).

*Ловкость* - это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться). Проявляется при проведении игр-эстафет (бег между предметами, разойтись с другим ребенком при встречном, движении на скамейке, пролезание в обруч, перепрыгнуть через предмет, метание, игры в мяч, прыжки, лазанье, общеразвивающие упражнения, особенно с предметами и др.). Для совершенствования ловкости можно использовать задания на лучшее выполнение упражнений с предметами — скакалкой, мячами, обручами, палками и т. п. Полезны совместные упражнения вдвоем, небольшой группой - с мячами, обручами, шестами, шнуром и др.

*Гибкость* – это способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды*)* движений отдельных частей тела в определенном направлении. Проявляется при выполнении общеразвивающих упражнений с большой амплитудой на утренней гимнастике, на занятии, в подвижных играх.

Гибкость определяется эластичностью мышц и связок. Учитывая, что у дошкольников опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью, следует на физкультурных занятиях и на утренней гимнастике ограничиться общеразвивающими упражнениями (с предметами и без них). Объем и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно (особенно на развитие гибкости позвоночника) [1, с.42-45].

Отечественными учеными доказано, что воспитание физических качеств в единстве с обучением детей двигательным навыкам:

- оказывает влияние на их совершенствование,

-оздоровление всего организма,

-повышение эмоционально-положительного состояния психики,

-дети проявляют всё большую уверенность в выполнении движений, быстрее усваивают новое, стремятся к большим достижениям, проявляют самостоятельность, уверенность в своих силах.

При недостаточном развитии силы, быстроты, ловкости у детей формируются неправильные элементы техники бега, прыжков, метания, что особенно свойственно детям с ограниченными возможностями здоровья [1, 2, 5].

**Литература**

1. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». М., «Просвещение», 1978. - 272с. <https://www.ckofr.com/images/stories/dou/keneman_huhlaeva_fizicheskoe_vospitanie_detej_dv.pdf>
2. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста /А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М., 2005. 272с.
3. Лебединский, В.В. Нарушения психического развития у детей: Учебное пособие. – М.: Издательство Московского университета, 1985. 168с.
4. Семаго, М.М., Семаго, Н.Я. Типология отклоняющегося развития: Модель анализа и ее использование в практической деятельности /Под общ. ред. М.М. Семаго. – М.: Генезис, - 2011. 400с.
5. Электронный ресурс <https://downsideup.org/ru/glossary/view/krupnaya-motorika>