

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-40-29
сайт: <http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна
Тел.: 8 (49 236) 2-29-70

Заведующий отделением

Пелёвина Екатерина Александровна
**Специалист по реабилитационной работе
в социальной сфере**

Карасева Екатерина Александровна
Специалист по социальной работе

Шилова Нина Викторовна

Психолог в социальной сфере

Грибкова Оксана Николаевна

Педагог дополнительного образования

Куркова Галина Викторовна
Тел.: 8 (49 236) 2-40-29

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00

ВСТУПАЙТЕ В СООБЩЕСТВО

ЦЕНТРА В КОНТАКТЕ



**Министерство социальной защиты населения
Владимирской области**

**ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр социального обслуживания населения»**

**Отделение реабилитации детей с ограниченными
возможностями и ранней помощи**

**Развитие
двигательной активности
у детей с ОВЗ
на свежем воздухе**
(информация для родителей)



п. Красная Горбатка

Двигательная активность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояния его здоровья.

У детей с ОВЗ зачастую снижена двигательная активность и имеет место та или иная моторная недостаточность.

Работа по формированию двигательной активности проводится с учётом особенностей ребёнка и его моторного развития. Необходимо помнить, что двигательная активность зависит от индивидуальных способностей ребёнка, которые отображаются на общем здоровье ребёнка.

Детей с повышенной активностью необходимо вовремя переключать на другой вид деятельности. Например, если ребёнок устал бегать, можно просто поискать его любимую игрушку.

Малоактивные дети не склонны много бегать, предпочитают играть в малоподвижные игры, что, к сожалению, вполне устраивает многих родителей. У таких детей медленнее формируются двигательные навыки, им не хватает ловкости и выносливости.

Можно начать с простого:

Прогулки в парке, игры на детской площадке.

Лучше всего гулять с ребёнком в дневное время, постепенно увеличивая темп ходьбы и расстояние прогулки (от 200 м до 1 км). На детской площадке ребёнку будет интересно покататься с горки, ползать по канатной лестнице и др.

Пробежки.

Очень полезно во время прогулки ненавязчиво, в игровой форме совершать с ребёнком небольшие пробежки по принципу «Добежим до дерева» (цветочка, лавочки и т.д), «Догони меня» или «Кто быстрее?» Такие упражнения укрепляют мышцы ног, развивают дыхательную систему и повышают общее самочувствие организма.

На прогулке или пробежке на свежем воздухе ребёнок обязательно будет ощущать жажду, поэтому необходимо брать с собой воду. (не нужно брать холодную воду, слишком сладкую или газированную).

Гимнастические упражнения.

Также полезно на прогулках заниматься вместе с ребёнком гимнастическими упражнениями.

Все упражнения выполняются после небольшой пробежки по 4 - 6 раз:

- вращения головой вправо, влево;
- вращение прямыми руками вперёд, назад;
- наклоны туловища вправо, влево;
- наклоны туловища вперёд, назад;
- приседания, руки вперёд.

Подвижные игры.

Такие игры служат развитию координации, быстроты, выносливости, а также очень эмоциональны и увлекательны. Подвижные игры также способствуют общению детей и родителей между собой, формируют навыки коллективного взаимодействия. Для этого не нужно специализированных площадок, достаточно просто ровной площадки во дворе и любой мяч или другой инвентарь.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

УЛУЧШАЮТ функцию сердечно — сосудистой и дыхательной систем, увеличивает работоспособность организма.

СТИМУЛИРУЮТ обменные процессы.

ПОВЫШАЮТ концентрацию внимания, улучшают координацию движений.

СТАБИЛИЗИРУЮТ осанку, улучшают подвижность суставов.

ПОДДЕРЖИВАЮТ мышцы в тонусе, увеличивают общую тренированность организма.

СТАРАЙТЕСЬ И У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!