**Доклад**

**на тему:**

**«Антистрессовая пластическая гимнастика**

**для младших школьников**

**с нарушениями интеллекта»**

 Современные условия жизни с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие четких нравственных ориентиров создают ту обстановку, в контексте которой нужно решать проблему детского здоровья. Здоровье детей с нарушением интеллекта явно неблагополучно: у большинства наблюдается существенное отставание или отклонение от нормы в физическом развитии. Нарушения в центральной нервной системе вызывают изменения в общем и соматическом состоянии таких детей, у них наблюдается общая или частичная атипия физического развития. Если занятия физическими упражнениями для здоровых детей – это способ активного развития, то для детей с нарушениями интеллекта физическая культура является одним из основных средств устранения отклонений в двигательной сфере и имеет выраженную коррекционно-компенсаторную и лечебно-оздоровительную направленность.

Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) – новое направление массовой оздоровительной физкультуры, которое имеет единый подход к как к физическому, так и нравственному здоровью. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает заболевания, поддерживает интерес к занятиям физическими упражнениями. Умение ученика настраивать себя на спокойствие, доброжелательность и его способность удерживать себя от резких порывистых движений обеспечивают ему устойчивое психическое и физическое равновесие, а следовательно, улучшают общее состояние здоровья.

Главное в АПГ – качество процесса физического движения, от которого зависит совершенствование других характеристик процессов движения. Обучение АПГ основано на переключении внимания учащихся с результата выполнения физического движения на получение удовольствия от самого процесса его выполнения.

На занятиях АПГ дети учатся двигаться плавно, избегая резких порывистых движений. Существует определенная взаимосвязь между психическим состоянием человека и плавностью движения. Чем комфортнее состояние ребенка, тем плавнее, естественнее его движения и наоборот, движения неуравновешенного, скованного ученика становятся угловатыми и резкими. АПГ позволяет детям успокоиться, почувствовать себя увереннее, комфортнее.

В занятия с младшими школьниками включаются следующие элементы АПГ: движения руками, напоминающие оглаживание шара, вращение ручки колодца, имитация движений волны, перемещение веса тела с одной ноги на другую в виде плавного « переливания», повороты корпуса вправо – влево держа руки в кольце на уровне плеч («каравай»), круговые вращения рук, туловища, головы.

**Техника перемещений**

**.** наклоны с «переливанием» веса тела с одной ноги на другую

**.** фронтальное перемещение с пассивной и активной работой рук

**.** боковое перемещение с пассивной и активной работой рук

**Массаж суставов рук**

**.** имитация мытья рук, трение ладоней, скрутка и вращение кистей в запястном суставе, скрутка кистей, сплетенных в замок

**.** вращение рук в локтевых суставах

**.** поднимание и опускание плеч

**Суставной массаж позвоночника**

**.** наклоны и повороты головы

**.** круговые вращения головой

**.** наклоны туловища вправо, вперед, влево, назад

**.** плавное соединение этих наклонов при вращении туловища с максимальной амплитудой

На занятиях АПГ широко применяются элементы точечного массажа и самомассажа, которые являются эффективным средством психофизической тренировки. Воздействуя на активные точки, эти движения способствуют расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. В основном это массаж активных точек рук, на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах.

**Массаж рук**

**.**разогревание ладоней растиранием

**.** имитация мытья рук

**.** надевание перчаток

**Массаж лица, головы, ушей**

**.** имитация мытья головы

**.** «пальчиковый душ» (удары подушечками пальцев по всей голове, словно по клавиатуре)

**.** имитация расчесывания волос (движения широко расставленных пальцев от виска к затылку)

**.** «лепим» красивое лицо (поглаживание лба, щек, крыльев носа от центра к вискам)

**Массаж ног**

**.** И.п. сидя по-турецки, разминание пальцев ног

**.** И.п. то же, растирание стопы фалангами согнутой в кулак рукой

**.** И.п. то же, похлопывание и пощипывание стопы

**Массаж живота**

**.** И.п. лежа на спине, поглаживание живота ладонью по часовой стрелке

**.** круговые движения рукой по часовой стрелке: вверх поглаживание, вниз похлопывание ребром ладони

**.** «Велосипед»: круговые движения ног

**Массаж спины**

**.** «Ежик»: перекаты в группировке лежа на спине

**.** «Лодочка»: поочередное поднимание рук и ног лежа на животе

**.** «Птицы летят»; И.п. лежа на животе подбородок на ладонях, прогнувшись, разведение рук в стороны

Физическое воспитание осуществляется одновременно с формированием установок, навыков, способов и приемов, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей. В процессе занятий проводятся беседы и разъяснения об основах АПГ, целесообразности тех или иных упражнений. Создавая доброжелательный настрой, дети учатся быть терпимыми и внимательными друг к другу. Во время упражнений на расслабление под спокойную музыку, лежа на полу с закрытыми глазами, дети повторяют за учителем фразы-установки: «Я хороший, добрый ребенок. Всем ребятам в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми, милыми и счастливыми. Доброта и сердечные отношения к друзьям и родным – залог успеха и здоровья.

Систематические занятия пластической гимнастикой являются не только средством физического воспитания, но еще мощным фактором коррекции и компенсации двигательных нарушений.

**Техника перемещений**

**.** наклоны с «переливанием» веса тела с одной ноги на другую

**.** фронтальное перемещение с пассивной и активной работой рук

**.** боковое перемещение с пассивной и активной работой рук

**Массаж суставов рук**

**.** имитация мытья рук, трение ладоней, скрутка и вращение кистей в запястном суставе, скрутка кистей, сплетенных в замок

**.** вращение рук в локтевых суставах

**.** поднимание и опускание плеч

**Суставной массаж позвоночника**

**.** наклоны и повороты головы

**.** круговые вращения головой

**.** наклоны туловища вправо, вперед, влево, назад

**.** плавное соединение этих наклонов при вращении туловища с максимальной амплитудой

На занятиях АПГ широко применяются элементы точечного массажа и самомассажа, которые являются эффективным средством психофизической тренировки. Воздействуя на активные точки, эти движения способствуют расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. В основном это массаж активных точек рук, на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах.

**Массаж рук**

**.**разогревание ладоней растиранием

**.** имитация мытья рук

**.** надевание перчаток

**Массаж лица, головы, ушей**

**.** имитация мытья головы

**.** «пальчиковый душ» (удары подушечками пальцев по всей голове, словно по клавиатуре)

**.** имитация расчесывания волос (движения широко расставленных пальцев от виска к затылку)

**.** «лепим» красивое лицо (поглаживание лба, щек, крыльев носа от центра к вискам)

**Массаж ног**

**.** И.п. сидя по-турецки, разминание пальцев ног

**.** И.п. то же, растирание стопы фалангами согнутой в кулак рукой

**.** И.п. то же, похлопывание и пощипывание стопы

**Массаж живота**

**.** И.п. лежа на спине, поглаживание живота ладонью по часовой стрелке

**.** круговые движения рукой по часовой стрелке: вверх поглаживание, вниз похлопывание ребром ладони

**.** «Велосипед»: круговые движения ног

**Массаж спины**

**.** «Ежик»: перекаты в группировке лежа на спине

**.** «Лодочка»: поочередное поднимание рук и ног лежа на животе

**.** «Птицы летят»; И.п. лежа на животе подбородок на ладонях, прогнувшись, разведение рук в стороны