

Бюджетное учреждение Омской области
"Комплексный центр социального обслуживания населения
Омского района"

Социальная служба "Микрореабилитационный центр"



*Методическое пособие для родителей,
воспитывающих детей-инвалидов*

*"Семейное воспитание детей
с отклонениями в развитии"*



Омский район – 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Практические советы и рекомендации от медицинского брата по массажу.....	7
Глава 2. Алгоритмы действий по выполнению упражнений по лечебной физической культуре.....	19
Глава 3. Занятия по коррекции речи, развитию мелкой моторики, социализации	24
Глава 4. Рекомендации и советы от психологов	37
Глава 5. Развитие социально-бытового навыка у "особенных" детей на тему: "Язык столовых приборов: знаки официанту" и "Эксплуатация терки и нарезка хлеба на универсальной разделочной доске"	44
Заключение.....	49
Список использованных источников	50



ВВЕДЕНИЕ

Данное методическое пособие создано в рамках реализации грантового проекта "Микрореабилитационный центр "Опора" (далее – проект), финансовую поддержку которому оказал Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Деятельность проекта подразумевает под собой выезды мобильной бригады на дом к семьям, воспитывающих детей-инвалидов со сложными сочетающимися нарушениями, которые не имеют возможности к мобильности и посещению учреждений, с целью оказания комплексных реабилитационных занятий в течение одного месяца.

В состав мобильной бригады входят следующие специалисты: медбрат по массажу, инструктор по лечебной физкультуре, специалист по реабилитации инвалидов, психолог, специалист по социальной работе, дефектолог (привлеченный специалист).

Услуги, предоставляемые в рамках проекта и созданного структурного подразделения – социальная служба "Микрореабилитационный центр":

- 1) проведение диагностической работы с ребенком-инвалидом психологом и дефектологом;
- 2) проведение сеансов общеукрепляющего массажа;
- 3) проведение занятий по лечебной физической культуре с использованием современных тренажеров и реабилитационных средств (инструктор по ЛФК выезжает на дом к ребенку с необходимым оборудованием);
- 4) проведение коррекционно-развивающих занятий по речевому развитию дефектологом и специалистом по реабилитации инвалидов;
- 5) работа психолога с ребенком-инвалидом и оказание психологической помощи родителям ребенка-инвалида;
- 6) коррекционно-развивающие занятия по развитию социально-бытовых навыков у детей-инвалидов специалистом по социальной работе;

7) оказание онлайн-консультаций родителям (представителям) детей-инвалидов по юридическим, медицинским, психолого-педагогическим, и социально-бытовым вопросам в программе Skype / WhatsApp(по запросу);

8) дополнительная форма работы с целевой аудиторией: самостоятельное посещение семьями стационарных занятий в центре, в случае положительной динамики у ребенка, решение срочных вопросов.

Оказание подобной реабилитационной помощи семьям с детьми-инвалидами, безусловно, оказывает положительное действие. Однако о каких-то серьезных изменениях в здоровье ребенка говорить трудно, так как срок проведения занятий достаточно ограничен (реабилитация длится у каждой семьи всего месяц). Поэтому родителям необходимо научиться самостоятельно проводить занятия со своим ребенком в домашних условиях.

Специалисты выездной мобильной бригады лишь создают предпосылки к последующим занятиям с ребенком, подготавливают основу для их развития. Лишь цикличная и непрерывная работа поможет добиться в действительности эффективных результатов.

Следовательно, после окончания реабилитационного курса в рамках проекта, мы всех родителей (представителей ребенка-инвалида) призываем не заканчивать работу с ребенком. Для решения данного вопроса мы предлагаем два варианта:

1) самостоятельно посещать стационарные занятия в нашем Учреждении, где каждый специалист окажет на безвозмездной основе профессиональную услугу;

2) самостоятельно выполнять спектр упражнений в домашних условиях.

Именно для второго варианта (самостоятельной работы родителей, законных представителей с ребенком) и создано данное методическое пособие, в котором представлены от каждого специалиста мобильной бригады практические советы и рекомендации по выполнению определенных

упражнений для формирования воспитательного процесса, направленного на обучение и адаптацию ребенка во взрослой жизни.

Упражнения варьируются в зависимости от возрастного диапазона ребенка-инвалида и его физических особенностей (диагноза, представленного со слов родителей / законного представителя).

Цель методического пособия – обучить родителей и лиц, осуществляющих уход за ребенком-инвалидом, осуществлять непрерывные реабилитационные услуги в домашних условиях.

Задачи, решаемые в рамках цели:

- 1) обучить родителей простым упражнениям для развития мышечного корсета ребенка;
- 2) показать родителям несколько занятий по лечебной физической культуре для укрепления мышечного тонуса ребенка;
- 3) предоставить группу упражнений, направленных на коррекционное развитие (мелкая моторика, развитие речи, социализация) ребенка;
- 4) предоставить группу психологических упражнений на снятие тревожности и беспокойства у ребенка;
- 5) сформировать у ребенка навык самообслуживания и социально-бытового ориентирования.

Методы, применяемые при составлении методического пособия:

- 1) анализ и интерпретация используемой литературы;
- 2) метод наблюдения за детьми-инвалидами;
- 3) метод анкетного опроса и беседы с родителями и законными представителями ребенка-инвалида;
- 4) метод классификации;
- 5) метод обобщения.

Методическое пособие состоит из введения, пяти глав, заключения и списка использованных источников. Сопровождаться методический материал будет собственными фотоматериалами, снятыми на протяжении всего проекта.

Во введении дана краткая информация о грантовом проекте "Микрореабилитационный центр "Опора", определена цель методического пособия, его задачи и методы.

В первой главе представлены практические советы и рекомендации для родителей (законных представителей) детей-инвалидов от медицинского брата по массажу.

Во второй главе подробно разработаны алгоритмы действий по выполнению упражнений по лечебной физической культуре в домашних условиях.

В третьей главе подготовлены занятия по коррекции речи, развитию мелкой моторики от специалиста по реабилитации инвалидов.

В четвертой главе разработаны рекомендации и советы от психологов, как для оказания помощи ребенку-инвалиду, так и его родителям, законным представителям.

В пятой главе специалистом по социальной работе разработаны памятки для развития социально-бытового навыка у "особенных" детей на тему: "Язык столовых приборов: знаки официанту" и "Эксплуатация терки и нарезка хлеба на универсальной разделочной доске".

В заключении излагаются основные выводы, полученные исходя из представленного материала методического пособия.

Список использованных источников включает в себя нормативно-правовые акты, книги и Интернет-ресурсы по представленным тематикам.

Глава 1. Практические советы и рекомендации от медицинского брата по массажу

Совет-упражнение № 1:

Учим ребенка держать голову

Варианты подъема головы:

1. Возьмите фитбол и положите ребенка на мяч (см. рисунок 1). Придерживая фитбол одной рукой, а другой рукой помогайте ребенку поднимать голову, не отрывая тем самым лопатки от поверхности (см. рисунок). Если у ребенка "легкая" стадия детского церебрального паралича (например, гиперкинетическая форма ДЦП), то не помогайте своему "особенному" чаду, пусть прилагает усилия и старается собственными силами выполнить упражнение. При более тяжелых случаях заболевания, безусловно, потребуется помощь взрослого, но она также должна постепенно ослабевать спустя месяц ежедневных тренировок.



Рисунок 1

2. Положите на спину ребенка на пол для выполнения упражнения по подъему головы. Требуется убрать всевозможные ковры с пола, так как поверхность должна быть твердой и нескользящей. Также в данном случае родители могут помочь ребенку. Однако не стоит злоупотреблять этим, так как ребенок должен сам создавать себе стимул (выполнять упражнение

собственными усилиями), выходить за рамки комфорта. Очень важно дать ребенку свободу в выполнении упражнения, несмотря на болевые ощущения.

3. Учиться держать голову можно также с использованием валика для массажа полукруглого. Для этого ребенку необходимо лечь на спину на твердую поверхность (лучше всего, если это будет пол), а под грудь и плечи подложить валик (см. рисунок 2). Если в вашем доме нет профессионального валика, то не беда, его всегда можно сделать самим из подручных материалов. Отличной альтернативой станет полотенце или тоненький плед, который нужно будет лишь плотно скрутить в трубочку. Главное, чтобы диаметр вашего валика не был слишком большим, иначе ребенку будет не совсем удобно. Кроме того, если у вас имеется дома фитнес-коврик, то его также с легкостью можно будет использовать в виде валика.



Рисунок 2

4. Все вышеописанные способы подъема головы можно повторить и с положения, лежа на животе. Для этого также может понадобиться либо фитбол, либо валик массажный, либо твердая поверхность.

Важно создать мотивацию для занятий с ребенком, не нужно включать гиперопеку при выполнении упражнений. Бесспорно, помощь взрослого понадобится на первых этапах занятий, но ребенок должен стараться самостоятельно выполнить задание. Только при таких условиях можно будет рассчитывать на получение положительных результатов.

Интенсивность выполнения упражнения: ежедневно по 5-10 минут в

день, постоянно увеличивая временную дистанцию.

Для более тяжелых деток можно начать выполнение упражнения с 2 минут, также постепенно увеличивая нагрузку и время занятия.

Данные простые упражнения должны войти в вашу привычку, это должно приравняться к повседневным автоматизированным действиям, как "почистить зубы". Все четыре способа являются действенными, вам нужно лишь выбрать тот, который понравится Вашему ребенку.

Для получения удовольствия от процесса занятий можно составить плейлист с любимыми песнями ребенка. Это позволит не только снять напряжение над ситуацией, но и повысит настроение, придаст стимул выполнять упражнение в ритм музыки.



Рисунок 3

Совет-упражнение № 2:

Учим ребенка переворачиваться

К формированию навыка переворотов можно приступать, после отработки навыка удерживания головы. Когда ребенок много и долго лежит на животе, ему легче научиться переворотам и получать от этого удовольствие. Перевороты со спины на живот выполняются за счет использования рук.

Принято выделять 2 способа для формирования навыка переворотов:

1. **Способ для маленьких детей (до 5-7 лет).** Перевороты за счет нижних конечностей. Сжимаем колени ребенка руками, перекрещиваем ноги, верхнее бедро устремляем в противоположную сторону, т.е. если нога левая,

переворот будет вправо. Вращение бедренного сустава, повлечет за собой переворот корпуса и таза.



Рисунок 4 взят из открытого Интернет-источника

2. **Способ для детей постарше (от 7 лет и старше).** Руки ребенка поднимаются кверху, сжимается предплечье или плечо, и легким нажатием за счет вращения плеча происходит переворот корпуса и бедра. Получив такой полезный навык, ребенок поймет, что может перемещаться самостоятельно. Таким образом, может сам принимать удобное для себя положение.

Оба способа являются эффективными и требуют помощи взрослого со стороны. Однако дети постарше могут пробовать самостоятельно, совершать перевороты, используя технику № 1, описанную выше. Придерживая самостоятельно колено своей ноги, они создают отталкивающий импульс, что позволяет им сменить положение.

Интенсивность выполнения упражнения: ежедневно. По мере выполнения упражнения постепенно увеличиваем количество подходов и повторений в них. То есть изначально начинаем тренировку с 5 переворотов, еженедельно добавляем плюсом к предыдущему числу по одному перевороту. Таким образом, спустя год занятий число переворотов вашего ребенка за день должно достигать не менее 25 раз.

Такое плавное и постепенное увеличение количества в подходах позволяет мышечному корсету ребенка адаптироваться к нагрузке. Таким образом, спустя время ребенок привыкает к той нагрузке, которая изначально

казалось ему не по силам, следовательно, группа мышц попадает в стадию стагнации. Чтобы этого избежать необходимо все время развивать мышцы, подкидывая ему новые задания или усложняя текущее упражнение.

Совет-упражнение № 3:

Учим ребенка ползать

Навык ползания – очень важный навык, ведь именно он закладывает основу для будущей вертикализации ребенка. Особенно важно научить ползать ребенка с диагнозом ДЦП.

Освоение навыка ползания на четвереньках является третьей ступенью на пути к ходьбе. Это самый простой способ перемещения в пространстве.

Как только ребенок научился делать переворот самостоятельно, можно начинать подготавливать его к ползанию. Для этого необходимо освоить три этапа:

1. Сначала необходимо отработать упор на руки. Ставьте руки ребенка на пол всей ладошкой целиком (без изгибов) в прямом направлении, затем старайтесь немного наклонять корпус ребенка вперед, тем самым делая упор всего веса ребенка на его руки. Только после того, как ребенок стал правильно фиксировать руки и научился удерживать себя в течение нескольких минут на руках, можно приступать к следующему этапу.

2. Учимся стоять на четвереньках. Для этого нужно изначально показать личный пример ребенку того, как правильно нужно стоять на четвереньках. Далее пусть ребенок повторит позу (самостоятельно или с помощью взрослого) за вами. Ваша задача контролировать процесс и направлять руки и ноги ребенка в правильном направлении. После того, как ребенок научился правильно стоять на четвереньках, можно переходить к следующему этапу – ползание на четвереньках.

3. Учимся ползать на четвереньках. Инструкция для выполнения упражнения: одновременно перемещаем руку и противоположную ногу вперед, далее идет вторая рука и вторая противоположная нога. То есть перемещаем

правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу и наоборот. Важно, чтобы кисти своих рук ребенок ставил целиком всей ладонью в прямом направлении. На данном этапе очень пригождается навык опоры на руки, который должен быть освоен изначально. В противном случае при пропуске или быстром прохождении данного этапа, как минимум освоение навыка ползания затянется у вас на большее количество времени, как максимум возможно получение ребенком-инвалидом микротравмы или травмы (например, вывихи костей кисти).

Интенсивность выполнения упражнения: ежедневно по 5-10 минут.
Темп занятий постепенно наращивать.



Рисунок 5

Рекомендуется всей семьей принимать участие в формировании навыков у "особенного" ребенка. Ведь это не только показывает ребенку личный пример человека, которого он безмерно любит и уважает, но и укрепляет взаимоотношения в семье, создает благоприятную атмосферу в доме. А если добавить музыкальное сопровождение, то заряд бодрости и хорошего настроения обеспечен на весь день для всех членов семьи!

Кроме того, очень важно и нужно хвалить своего ребенка (даже если он не понимает то, что вы ему говорите) даже за его незначительные и малейшие достижения. Ведь они очень хорошо считывают тон, настроение и мимику человека.

Помните, что "особенным" деткам всегда нужно чуть больше времени, внимания и заботы!

Совет-упражнение № 4:

Метод стояния на двух коленях

Вы знали, что метод "стояния на двух коленях" является очень полезным для детей?!

Поза "стояние на коленях" - это переходное положение между позой на четвереньках и стоянием на ногах. Ребенок в положении на коленях учится удерживать свой вес и баланс с помощью бедер и прямой спины (упражнение на равновесие). Это одно из звеньев перехода с позы сидя в позу стоя. А значит основа будущей вертикализации и прямохождения.

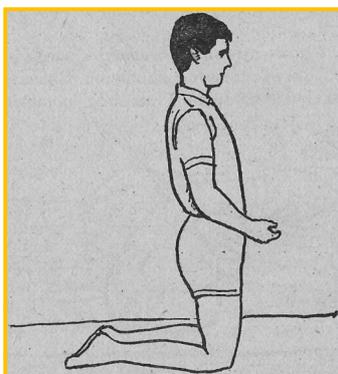


Рисунок 6 показывает правильное исполнение упражнения

Интенсивность выполнения упражнения: ежедневно по 5 минут.

Важно следить за тем, чтобы спина у ребенка на момент выполнения упражнения была прямая, не сутулиться.

Такая ежедневная физкультминутка благотворно влияет на физиологические процессы ребенка и его эмоциональное состояние!

Таким образом, в данной главе мы разобрали целый спектр последовательных упражнений, которые позволяют ребенку не только научиться перемещаться в пространстве, но создают все возможности для его вертикализации, хождения. Не стоит ждать быстрых результатов, запаситесь терпением, качественно и постепенно выполняйте все предложенные упражнения, и тогда результат порадует Вас и Вашего ребенка! И пусть данные занятия превратятся в ваш семейный ритуал!

Кроме практических упражнений, медицинский брат по массажу социальной службы "Микрореабилитационный центр" подобрал для родителей (законных представителей) деток, имеющих диагноз детский церебральный паралич, техники массажа, которые легко можно выполнять в домашних условиях. Для этого не требуется даже наличие каких-либо профессиональных навыков и умений.

Предложенные ниже техники подойдут для детей любого возраста и диагноза, но особенно полезными они будут для ребят с диагнозом ДЦП. Акцент делается на данной категории не только потому, что данная болезнь очень распространена по стране среди подрастающего поколения, но и потому, что проект "Микрореабилитационный центр "Опора" ориентирован на помощь семьям, воспитывающим детей-инвалидов со сложными сочетающимися нарушениями, которые не имеют возможности к мобильности и посещению учреждений.

Техники массажа с элементами ЛФК и пассивной гимнастики для применения в домашних условиях:

1. **Пальчиковая гимнастика (су-джок терапия).** Основной смысл методики заключается в активном воздействии на поражённые центры головного мозга, с целью восстановления их нарушенных функций, разрушение сложившихся патологических стереотипов движения, и их замены нормализованными рефлекторными связями. Воздействие на точки соответствия определенных органов массажным мячом или эластичным кольцом для су-джок терапии вызывает усиление кровообращения в данном органе, усиление выработки биологически активных веществ. И так как все части тела и органы взаимосвязаны друг с другом, запускаются процессы саморегуляции, происходит формирование правильного двигательного стереотипа. Постепенно, это приводит к восстановлению мышечного тонуса.

Существуют 2 способа проведения су-джок терапии:

- 1) массажный мячик (шарик) со специальными выступами;
- 2) эластичное металлическое кольцо.



1. Массажный мячик



2. Эластичное кольцо

Су-джок терапия с применением массажного шарика. Положите шарик в руки ребенка, и начните прокатывать его между ладонями ребенка. Вы сами удивитесь, как ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Специальные выступы на мяче воздействуют на биологически активные точки, способствуют стимуляции, вызывая улучшение самочувствия ребенка. Также у ребенка повышается тонус мышц, происходит прилив крови к конечностям. Кроме того, двигательное развитие вызывает мощное влияние на формирование речи, психики, интеллекта, анализаторных систем – зрительной, слуховой, тактильной.

Аналогичные движения можно проделывать и со ступнями ребенка, стимулируя мышцы стопы и воздействуя на рефлекторные зоны.

Интенсивность выполнения упражнения: ежедневно, в течение 10-15 минут. Противопоказаний к су-джок терапии нет, поэтому можно применять упражнения в течение длительного периода, между основными видами лечения, 2-3 месяца.

Су-джок терапия с применением эластичного металлического кольца
(следовать инструкции):

- ребенок самостоятельно надевает колечко на любой палец правой или левой руки;

- родитель спрашивает, на каком пальце какой руки надето кольцо, если ребенок не знает ответа, то проговариваете вместе с чадом название всех пальцев до тех пор, пока ребенок не даст верный ответ;

- далее ребенок снимает кольцо с пальца и надевает на следующий палец этой же руки, родитель также задает ему вопрос: "На каком пальце надето кольцо" и ждет ответа от малыша;

- продолжаем упражнение до тех пор, пока эластичное кольцо не побывает на всех десяти пальцах рук.

Такое легкое и просто упражнение не только стимулирует мышцы, но и развивает память и внимание ребенка.

Если же у ребенка отсутствует речь, и он не может самостоятельно надевать-снимать эластичное кольцо, то ему на помощь приходят родители. Родители самостоятельно надевают кольцо ребенку поочередно на каждый палец левой и правой руки, при этом совершая массирующие движения, медленно поднимая кольцо вверх и вниз по пальцу. В данных условиях также можно привлекать внимание ребенка и развивать у него слуховое восприятие. Для этого необходимо сопровождать терапию ритмичными скороговорками, стишками, частушками.

Интенсивность выполнения упражнения аналогичная суджок терапии с массажным мячом.

Зоны, подающиеся массажированию: ладони, стопы, каждый палец в отдельности.

2. **Суставная гимнастика** – это комплекс упражнений, направленных на разогрев суставов для улучшения их подвижности, для увеличения эластичности связок и сухожилий. В результате гимнастики устраняется скованность, уменьшается спастичность мышц, улучшается кровообращение. Чаще всего, ввиду спастичности мышц и контрактур, суставная гимнастика при ДЦП выполняется пассивным способом, то есть без прямого участия и усилий ребенка. Ниже приведем вариант упражнения суставной гимнастики.

Упражнение:

- фиксируем рукой плечевой сустав ребенка;
- второй свободной рукой, удерживая конечность ребенка либо за запястье, либо за предплечье, выполняем сгибание и разгибание в плечевом суставе. При этом локтевой сустав остается неподвижен в разогнутом состоянии;
- контролируем, чтобы движения ребенком выполнялись вдоль корпуса без отклонения в стороны.

Интенсивность выполнения упражнения детьми, в зависимости от возраста:

- до 2 лет – 2 раза в день по 10-15 минут;
- от 2 до 4 лет – 2 раза в день по 15-20 минут;
- от 4 до 6 лет – 2 раза в день по 15-25 минут;
- от 6 до 10 лет – 2 раза в день 20-30 минут;
- старше 10 лет – 2 раза в день до 40 минут.

Обратите внимание, что в большинстве случаев достигнутые ребенком результаты будут сохраняться, даже после прекращения занятий.

Подводя итог по всему вышесказанному, хочется сформулировать простые, но важные правила, которые в обязательном порядке должны соблюдаться, как специалистами, так и родителями (законными представителями) при выполнении техник массажа или упражнений ребенку-инвалиду.

- 1) приступайте к занятиям бодрыми и отдохнувшими, так как напряжение приводит к вялости, непониманию того, что вы делаете и зачем;
- 2) прислушивайтесь к ощущениям ребенка и доверяйте ему;
- 3) не занимайтесь, если ребенок раздражен, устал или голоден;
- 4) позаботьтесь, чтобы ребенка ничего не отвлекало: выключите телевизор, радио, телефон;
- 5) заканчивать занятие лучше немного раньше, чем этого захочет сам ребенок, чтобы избежать переутомления;

6) не разрешайте ребенку сбивать вашу программу занятия с запланированного ритма;

7) разговаривайте с ребенком громко, отчетливо и весело;

8) продумайте свое поведение и организацию, чтобы занятия приносили удовольствие и Вам, и ребенку.



Участники проекта "Микрореабилитационный центр "Опора"

Глава 2. Алгоритмы действий по выполнению упражнений по лечебной физической культуре

Данная глава посвящена упражнениям по лечебной физической культуре (далее – ЛФК), подходящих для "особенных" деток с диагнозом детский церебральный паралич. Известно, что дети с диагнозом ДЦП имеют различные физические и умственные способности, все зависит от степени поражения отделов головного мозга.

Несмотря на тяжесть заболевания, каждому ребенку необходимо заниматься ЛФК, так как это один из наиболее эффективных средств реабилитации. В ходе занятий лечебной физической культурой ребенок обучается контролю над движениями, у него улучшается амплитуда движений и координация.

ЛФК при ДЦП решает сразу несколько задач:

- 1) общее укрепление и оздоровление организма;
- 2) укрепление слабых мышц, развитие координации движений;
- 3) нормализация кровообращения и обмена веществ;
- 4) лечение сопутствующих нарушений, таких как нарушение подвижности позвоночника или его искривление;
- 5) снижение спастичности (мышечного тонуса).

В зависимости от тяжести заболевания ребенку подбирается определенный комплекс упражнений, который разрабатывается исключительно под особенности здоровья дитя. Кроме того, при составлении упражнений важно учитывать возраст ребенка и его интеллектуальное развитие. Делать это необходимо для того, чтобы проводимые занятия вызывали интерес и положительные эмоции у ребенка. Если упражнения приносят удовольствие, значит у малыша, независимо от его возраста, формируется мотивация и желание делать еще лучше, быстрее и выносливее. Таким образом, мы развиваем не только мышечный корсет, но и формируем силу воли и представление в голове ребенка, что все возможно. Следовательно, перед ним

разрушаются установки и преграды о том, что он какой-то "особенный", и раскрываются горизонты возможностей. А чем позитивнее настрой, тем быстрее идет процесс реабилитации и стремительнее происходят изменения состояния здоровья в лучшую сторону.

Прежде чем перейти к практическим советам, акцентируем внимание родителей еще на том, что тренировки должны обязательно состоять из следующих упражнений:

- 1) упражнения для стимуляции активности;
- 2) упражнения для улучшения динамики движений;
- 3) упражнения для расслабления мышц;
- 4) упражнения в положениях: сидя, лежа;
- 5) упражнения для снижения примитивных рефлексов;
- 6) упражнения на тактильные и зрительные ощущения (так как дети с диагнозом ДЦП имеют недостаток силы восприятия);
- 7) занятия для нормализации дыхания.

Итак, комплекс упражнений для деток с диагнозом ДЦП может быть трех видов: пассивные (выполняются без усилий ребенка, с помощью кого-то), пассивно-активные (ребенок прилагает небольшое количество усилий, но ему требуется помощь со стороны) и активные упражнения (самостоятельно прилагаются физические усилия ребенком).

Пассивные упражнения, выполняемые ребенком только с помощью родителей

Упражнение № 1

Порядок действий для выполнения:

- 1) займите исходное положение: лечь на спину (ноги выпрямлены), руки выпрямить вдоль туловища (лучше лечь на твердую поверхность, например, на пол, под ребенка можно постелить коврик для фитнеса);
- 2) на счет раз согнуть правую ногу ребенка в коленном суставе, на счет два опустить ногу в исходное положение;

3) на счет три согнуть левую ногу ребенка в коленном суставе, на счет четыре опустить ее в исходное положение.

Интенсивность выполнения упражнения: 4 раза в неделю, начиная от 1 подхода (по 5 раз на каждую ногу) и оканчивая курс 3 подходами по 10-15 раз на каждую ногу.

Упражнение № 2

Порядок действий для выполнения:

1) займите исходное положение: лечь на спину, руки выпрямить вдоль туловища, ноги согнуть в коленном суставе, опора на стопы (см. рисунок 7);



Рисунок 7 взят из открытого Интернет-источника

2) на счет раз-два наклон обеих ног вправо, на счет три, четыре – ноги в исходное положение (опора на стопы);

3) на счет пять-шесть наклон ног влево, на счет семь, восемь – ноги в исходное положение.

Интенсивность выполнения упражнения: 4 раза в неделю, начиная от 1 подхода по 5 раз и оканчивая курс 3 подходами по 10-15 раз.

Пассивно-активные упражнения для детей

Упражнение № 1 (требуется помощь родителей при выполнении)

Необходимое подручное оборудование: гимнастическая палка (если дома ее нет, то можно воспользоваться палкой от швабры).

Порядок действий для выполнения:

1) займите исходное положение: сядьте на коврик (можно использовать коврик для фитнеса), возьмите гимнастическую палку в руки (захват рук ближе к краям палки);

2) на счет раз-два поворачивайте гимнастическую палку вправо, тем самым вправо поворачивается и корпус ребенка, на счет три, четыре – положение туловища возвращайте в исходное положение;

3) на счет пять-шесть поворот палки влево, на счет семь, восемь – исходное положение.

Интенсивность выполнения упражнения: 4 раза в неделю, начиная от 1 подхода по 5 раз и оканчивая курс 3 подходами по 10-15 раз.

Данное упражнение формирует навык сохранения равновесия. Рекомендуется выполнять его в комплексе с "методом стояния на двух коленях" (совет № 4 в главе 1).

Упражнение № 2 (требуется помощь родителей при выполнении)

Необходимое подручное оборудование: фитбол или большой надувной (пляжный) мяч.

Порядок действий для выполнения:

- 1) займите исходное положение: лечь на спину, руки выставить перед собой;
- 2) взрослый накатывает или набрасывает на грудь ребенка фитбол (мяч), ребенок, в свою очередь, отталкивает руками мяч от себя.

Интенсивность выполнения упражнения: 4 раза в неделю, начиная от 1 подхода по 10 раз и оканчивая курс 3 подходами по 10 раз.

Данное упражнение развивает верхние конечности ребенка за счет формирования у него отталкивающе-выпрямительных движений руками.

Активные упражнения

Упражнение № 1

Необходимое подручное оборудование: фитбол или большой надувной (пляжный) мяч.

Порядок действий для выполнения:

- 1) займите исходное положение: лечь на спину, ноги выпрямлены, руки с мячом внизу;

2) на счет раз – прямые руки с мячом поднимаются вверх, на счет два – бросок мяча за голову;

3) на счет три – руки возвращаются наверх (только без мяча), на счет четыре – руки опускаются вдоль туловища.

Интенсивность выполнения упражнения: 4 раза в неделю, начиная от 1 подхода по 10 раз и оканчивая курс 3 подходами по 10 раз.

Упражнение № 2

Порядок действий для выполнения:

1) займите исходное положение: лечь на спину, руки выпрямить вдоль туловища, ноги согнуть в коленном суставе, опора на стопы (см. рисунок 8);

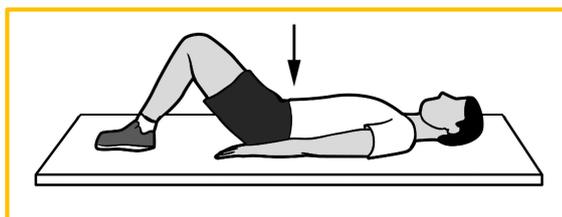


Рисунок 8 взят из открытого Интернет-источника

2) на счет раз – приподнимаем таз от пола, разгибая тазобедренный сустав (см. рисунок 9);

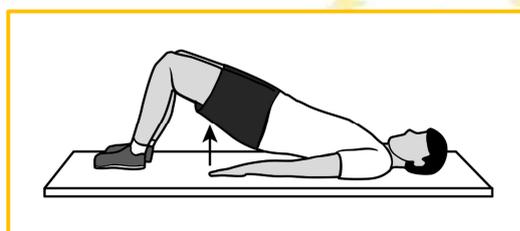


Рисунок 9 взят из открытого Интернет-источника

3) на счет два, три – удерживаем положение, как на рисунке выше, на счет четыре – возвращаемся в исходное положение.

Интенсивность выполнения упражнения: 4 раза в неделю, начиная от 1 подхода по 5 раз и оканчивая курс 3 подходами по 10-15 раз.

Занятия ЛФК должны стать регулярными в жизни вашего ребенка. Рекомендуется выполнять курс упражнений в течение месяца, далее небольшой перерыв в одну-две недели и затем снова возобновление тренировок. Только в таком режиме возможна положительная динамика.

Глава 3. Занятия по коррекции речи, развитию мелкой моторики, социализации

Упражнения для развития речи и слухового восприятия

Игра-упражнение "Что звучит?"

Цель игры – развитие фонематического слуха.

Необходимое подручное оборудование: столовая (или деревянная) ложка, руки родителя. Затем для усложнения игры можно использовать любой предмет, который при постукивании издает звук (колокольчик, погремушка, пианино и т.д.).

Ход игры: родитель показывает ребенку ложку (столовую или деревянную), уточняя при этом ее название, а затем предлагает прослушать, как она стучит (повторять несколько раз для закрепления). То же самое проделываем с хлопками рук, чтобы ребенок понимал, какой звук при этом издается. Далее предлагаем ребенку угадать, какой звук сейчас Вы будете воспроизводить. Делаем поочередно то хлопки руками, то постукивание ложкой. После каждого звука спрашиваем, что ребенок услышал: ложку или руки (если ребенок не разговаривает, то он может указывать жестом на подходящий предмет).

После того как ребенок начал с уверенностью узнавать звуки, можете усложнить игру: предложите ребенку закрыть глаза, а сами воспроизводите звуки, затем спрашивайте, что он услышал (от какого предмета исходил звук). Затем постепенно добавляйте по одному новому предмету, тем самым расширяя область звуков и развивая фонематический слух.

Периодичность выполнения упражнения: ежедневно по 10-15 минут, не более, иначе ребенок устанет и потеряет внимание и концентрацию.



Игра-упражнение "Съедобное и несъедобное"

Цель игры – развитие речи, внимания, концентрации, быстрота мышления.

Необходимое подручное оборудование: мяч или игрушка.

Ход упражнения: Все с детства знакомы с игрой "Съедобное-несъедобное", суть которой заключается в том, чтобы параллельно кидать мячик ребенку и называть съедобный или любой другой одушевленный/неодушевленный предмет. Если называется предмет, который можно съесть, то ребенок ловит мяч руками, если предмет есть нельзя, то мяч отталкивается от себя.

По аналогичному принципу данную игру можно разнообразить, только делая акцент не на съедобных вещах, а предметах, которые нужно выучить или запомнить. Например, отличной альтернативой станет тема "синонимов и антонимов". Родитель перед игрой озвучивает ребенку слово, к которому необходимо будет подбирать синоним, а далее при броске мяча называет разные слова, которые, как подходят к синонимам, так и не подходят. Задача ребенка быстро сориентироваться и понять подходящее это слово или нет. Если да, то мяч ловится, если нет – отталкивается. Мяч можно заменить любым другим предметом, который имеется в доме в наличии, например, мягкой игрушкой.

Тем для данного упражнения безграничное множество. Так, наряду с синонимами или антонимами, можно брать во внимание предмет мебели, посуды, живых и неживых предметов. Также очень полезным и достаточно трудной темой может стать порядковый счет прямой и обратный.

Таким образом, данная игра универсальна, вы можете под данные правила придумать абсолютно любую тему. В общем, все, что вам подскажет ваша фантазия.

Периодичность выполнения упражнения: ежедневно по 10-15 минут.

Игра-упражнение "Отгадай, что в руке?"

Цель игры – быстрота мышления, развитие мыслительных способностей.

Необходимое подручное оборудование: любая игрушка.

Ход упражнения: К сожалению, не все дети умеют отгадывать загадки. Загадки могут быть как в виде стихотворения, так и в виде игры-упражнения. Например, упражнение "Отгадай, что в руке?" представляет собой следующее: родитель берет любую игрушку и прячет ее за спину так, чтобы ребенку не было видно, что находится за спиной. Ребенок же, в свою очередь, должен отгадать, что или кого взрослый человек спрятал, задавая наводящие вопросы родителю (законному представителю). Вопросы могут быть следующие (образец):

- 1) это живое или неживое?
- 2) если живое, то это животное? если неживое, то это машина/кукла?
- 3) какого цвета спрятанный предмет?
- 4) для чего он используется, каково его назначение?
- 5) из какого материала сделан предмет? и т.д.

Важно меняться с ребенком ролям, предоставлять ему возможность побыть ведущим. Это необходимо для того, чтобы ребенок мог перенимать ваш опыт, заинтересовался упражнением. Также вы показываете личный пример того, как нужно правильно задавать вопросы, описывать предметы. В свою очередь, ребенок учится грамотно отвечать на ваши вопросы. Данное условие в этой игре-упражнении является обязательным!

Таким образом, в ходе выполнения задания ребенок научится описывать предметы, отгадывать их по описанию. Все это, безусловно, расширит словарный запас ребенка и разовьет его речь.

Рекомендуем не говорить ребенку, что вы идете с ним заниматься. Это очень отпугивает детей, заставляет их испытывать стресс и напряжение. Все задания носят легкий игровой характер, поэтому и преподносить их нужно таким образом.

Периодичность выполнения упражнения: ежедневно по 10-15 минут.

Игра-упражнение "Какая картинка не нужна?"

Цель игры – развитие речи, внимания, дедукции; обучение высказывать

ребенком свои мысли, свое мнение.

Необходимое подручное оборудование: сюжетные картинки или подобранные по единой тематике игрушки.

Ход упражнения: Наверняка все знают игру "найди лишнее", данное упражнение лежит в основе этой игры. Суть упражнения в том, чтобы положить перед ребенком 5 картинок, только четыре из них будут объединены общим смыслом, а пятая картинка будет отличаться от остальных. Задача ребенка отгадать, какая картинка в ряду не подходит, является лишней, и обязательно объяснить почему. Пусть ребенок старается преобразовывать свои мысли в слова, словосочетания и предложения. Для начала достаточно лишь нескольких слов, далее описание должно становиться подробнее и детальнее. В ходе размышлений ребенка родитель должен задавать наводящие вопросы, например, "Как думаешь?" или "Давай вместе вспоминать" и прочее.

Для усложнения задачи можно предложить ребенку выстроить последовательно в ряд картинки по тому принципу, как они должны следовать. Например, если вы выкладываете перед ребенком четыре картинки с однозначными числами, а пятую картинку с двузначным или трехзначным числом, то ребенок не только должен понять логику и определить неподходящую карточку, но и расположить по возрастанию или убыванию представленные числа. То же самое можно проделывать и карточками, объединенными временами года. Полет ваших фантазий в этом вопросе также безграничен.

Кроме того, важно меняться с ребенком местами, чтобы вы показывали ему на личном примере, как нужно выстраивать цепочку, находить лишнее и аргументировать свой ответ. Особенно это необходимо на первоначальном этапе, когда демонстрируете впервые данное упражнение ребенку.

В случае если нет времени или подручных материалов для самостоятельного издания карточек для занятий, их можно будет заменить игрушками, счетными палочками, столовыми приборами, посудой и прочими материалами, имеющимися в домашних условиях.

Данная игра-упражнение вызывает положительные эмоции и большой интерес у "особенных" деток. А ментальное настроение, как известно, оказывает прямое влияние на физиологические аспекты здоровья. Поэтому хорошие и позитивные мысли и эмоции благотворно повлияют на самочувствие вашего ребенка.

Периодичность выполнения упражнения: ежедневно по 15-20 минут.

Игра-упражнение "Прав - не прав"

Цель игры – научить ребенка выражать свое мнение и обосновывать его.

Необходимое подручное оборудование: не требуется никаких подручных предметов. Если родитель желает, то он может взять лист бумаги и ручку для выполнения данного упражнения или любую игрушку.

Ход упражнения: Написать или проговорить, кому как удобнее будет, несколько простых утверждающих объективных предложений, которые легко можно аргументировать и к которым легко можно привести примеры для подтверждения своей правоты.

Например, для малышей (от 2 лет до 7 лет) подойдет следующее предложение (образец):

Взрослый человек (родитель, законный представитель и т.д.) **говорит:** "Сейчас зима!".

Ребенок отвечает: "Нет, сейчас лето или да, сейчас зима, потому что...".

Этот же прием можно использовать с игрушкой. На пример:

Взрослый: "Я думаю это мышь....".

Ребенок: "Нет! Это не мышь, это....., мышка маленькая, серая....., а этот ...".

Для детей постарше (от 7 лет до 18 лет) можно взять утверждения посложнее.

Взрослый: "Я живу на 1 этаже, с 1 этажа видно весь город....".

Ребенок: "Город видно с 5 этажа, ты не прав! Потому что...".

Рекомендуется первый раз продемонстрировать упражнение родителям на себе, чтобы ребенок понимал, в чем суть игры, и что от него ждет взрослый. Аргументация на первоначальном этапе может быть достаточно простой, состоящей из нескольких реплик и фраз. Важно в дальнейшем постепенно увеличивать количество аргументов и усложнять предложения.

Периодичность выполнения упражнения: ежедневно по 5-10 минут. Выполнять его можно в процессе, когда ребенок играет, тем самым по ходу действия спрашивать его о чем-либо.

Игры для успешной социализации и для формирования пространственных представлений

Ведущий вид деятельности дошкольников – игровой. Поэтому все упражнения для успешной социализации в обществе предлагаются в игровой форме. Именно в игре ребенок получает первые уроки взаимодействия с другими людьми.

Сюжетно-ролевая игра "Профессия"

Цель игры – развитие творческих способностей, умение играть и выполнять разные роли в обществе (обучение социальным функциям), выстраивать грамотно диалоги.

Необходимое подручное оборудование: перечень необходимого оборудования будет зависеть от того, какую профессию для игры выбрал себе ребенок.

Если он решил быть продавцом-покупателем, то вам понадобятся: бумажные деньги, сумка (корзинка), товары в виде игрушек или реальных продуктов и кассовый аппарат игрушечный (если его нет в доме, то можно подключить фантазию и за кассовый аппарат представить книжку или какую-либо коробку, разукрашенную под аппарат).

Если выбор пал на "врач-пациент", то вам понадобится игрушечная аптечка, белый халат для врача, листы бумаги и ручка для выдачи рецептов.

Если "повар-клиент", то необходима детская посуда, можно также подготовить для ребенка порезанные фрукты или овощи, чтобы игра приобрела более правдоподобный смысл.

В целом, понадобятся предметы, изображающие нужные атрибуты для игры, это могут быть и игрушки, и настоящие предметы.

Ход упражнения:

- 1) определиться с ролями (врач, парикмахер, официант, повар, продавец, водитель и т.д.), на первоначальном этапе тему задает взрослый;
- 2) взрослый показывает на себе пример обращения с необходимыми для игры предметами и выполнения определенной функции;
- 3) далее взрослый меняется с ребенком ролями, и они воспроизводят "сценку", беря примеры из реальной жизни.

Важно, чтобы взрослый не был управляющим в игре, а совместно играл вместе с ребенком.

Подобные сюжетно-ролевые игры позволяют ребенку почувствовать себя взрослым. Проигрывая в игре роль, ребенку легче будет в дальнейшем выстраивать отношения с другими людьми в различных общественных местах (салоны красоты, кафе и рестораны, бассейны, спортзалы, магазины и прочее).

То, что ребенок наблюдает и узнает в, совместной с другими людьми, жизни, он воспроизводит в игре, все прочнее и разностороннее усваивает сведения о социальных функциях людей, личностных отношениях.

Следует также отметить, что ребенок включен в игру эмоционально, так как он в известной мере переживает совершаемые им социальные действия (прием больных, приготовление обеда и т.д.) и одновременно радуется игре. Кроме того, в процессе выполнения игры-упражнения усваивается доброжелательная манера общения, возможность обратиться к кому-то с вопросом.

Периодичность выполнения упражнения: 2-3 раза в неделю, не более 25-30 минут. Выполнение упражнения выше данного времени грозит потерей концентрации у ребенка и усталостью.

Упражнение "Далеко-близко"

Цель игры – формирование пространственных понятий "близко-далеко".

Необходимое подручное оборудование: мячи или игрушки разного цвета и величины.

Ход упражнения: На начальном этапе показываем ребенку мячи (игрушки) разного цвета и размера. Например, это большой мяч (игрушка), он(а) красного цвета. А это мяч (игрушка) маленький, он(а) синего цвета. Далее, рассматривая мячи (игрушки), предлагаем ребенку прикоснуться к ним. После этого взрослый (родитель, законный представитель) берет два мяча (игрушки) разной величины и цвета и бросает их. Только один мяч (игрушка) бросается далеко, а другой мяч (игрушка) ближе. После броска взрослый спрашивает у ребенка, какой из мячей (игрушек) находится далеко, а какой близко.

Продельвая упражнение во второй раз, взрослый уже задает немного иной вопрос: "Куда бросили большой, а куда маленький мяч?". Несмотря на другую формулировку вопроса, его суть осталась неизменна. Данную уловку ребенок не сможет понять с первого раза, но если регулярно выполнять данное задание, то ребенок разовьет логику и изучит понятия "далеко-близко".

В этой игре-упражнении также не стоит забывать о смене ролей. Пусть ребенок побудет в роли ведущего и проверит ваши знания. Так, он самостоятельно кидает взрослому мячи (игрушки) разного размера и цвета и спрашивает их, какой мяч бросили далеко, а какой близко. Задача родителя не просто определить верный ответ, но и в более полной описательной форме ответить на вопрос.

Периодичность выполнения упражнения: 3-4 раза в неделю по 10-15 минут.

Упражнения на развитие мелкой моторики

Первое о чем, необходимо помнить, каждый ребенок имеет свой потенциал, и не все дети могут выполнять упражнения, в том числе на развитие мелкой моторики, в заданном темпе. "Особенный" ребенок может все это время

учиться, даже если наглядных результатов и не демонстрирует. Но вскоре вы поймете его минимум и максимум возможностей. Не нужно предпринимать резких шагов, оставайтесь в среднем диапазоне. Цель любого занятия – не добиться быстрых результатов, а научить ребенка разрабатывать мелкие суставы рук. Требования при этом должны быть не превышающими возможности чада.

Игра-упражнение для малышей для разработки мелких суставов рук

Цель игры – развитие мелкой моторики.

Необходимое подручное оборудование: отсутствует.

Ход упражнения:

- 1) ребенок должен сжать в кулак левую ручку, ненадолго фиксируя сжатые пальчики (если ребенок не может самостоятельно сжать руку в кулак, то взрослый должен ему помочь, слегка (мягко) сжав своей рукой руку ребенка);
- 2) правая рука ребенка в это время полностью разжата;
- 3) зафиксировав руки в исходном положении (левая в кулаке, правая раскрытая, разжата), необходимо прикоснуться правой ладонью до левого кулака, затем поменять руки (прикоснуться левой ладонью до правого кулака);
- 4) пока ребенок выполняет упражнение, взрослый параллельно проговаривает инструкцию: "Я сжимаю ладонь в кулак – я выпрямляю руку – при прикосновении ручки здороваются".

При первых занятиях придется помогать ребенку, так как он может не понять проговариваемую инструкцию. Поэтому необходимо будет своей рукой медленно направлять руку ребенка. Зато в дальнейшем ребенок, услышав слова "я сжимаю ладонь", начнет сжимать ее сам. Возможно, для этого понадобится больше времени, чем вам кажется.

Периодичность выполнения упражнения: ежедневно по 5-10 минут.

Данная игра-упражнение позволяет разрабатывать мышцы ребенка, повышать их тонус.



Рисунок 10

Простые игры для малышей:

1. "Магниты"

Цель игры – развитие мелкой моторики.

Необходимое подручное оборудование: магниты, соединенные между собой.

Ход упражнения: взять два магнита, соединить их между собой и положить на стол перед ребенком. Задача ребенка рассоединить магниты, используя только ту руку, которая наименее подвижна (второй рукой не помогать).

Важное условие для родителей: не идите на поводу у ребенка, даже если в течение 5 минут у него не получается справиться с заданием. Наберитесь терпения, поддерживайте своего чада мотивационными словами!

Периодичность выполнения упражнения: ежедневно по 5-10 минут.

2. "Сорока-белобока" и "Ладушки"

Цель игры "Сорока-белобока" – развитие кинестических ощущений (ощущение движения и положения частей своего собственного тела, прилагаемых усилий), то есть ребенок начинает воспринимать движение своими руками и стимулирует в себе новую дополнительную активность (желание взять / переложить игрушки).

Необходимое подручное оборудование: отсутствует.

Ход упражнения: взрослый берет в руку ладонь ребенка и рассказывает стишок, трогая в этот момент пальчики ребенка. Вначале указательным

пальцем спиральным движением водим по ладошке ребёнка (как будто мешаем кашку), затем делаем акцент на каждый палец руки, согласно строчкам стихотворения.



Сорока-белобока
Кашу варила
(указательным пальцем спиральным движением водим по ладошке ребенка),
Деток кормила.
Этому дала на блюдечке *(загибаем мизинец),*
Этому – на тарелочке *(загибаем безымянный палец),*
Этому – на ложечке *(загибаем средний палец),*
Этому – поскрёбышки *(загибаем указательный).*
А этому – не дала! *(трогаем за большой палец)*
Ты воды не носил,
Дров не рубил,
Каши не варил —
Ничего тебе не дам!

Периодичность выполнения упражнения: 3-4 раза в день.

Цель игры "Ладушки" – развитие кинестических ощущений (ощущение движения и положения частей своего собственного тела, прилагаемых усилий).

Необходимое подручное оборудование: отсутствует.

Ход упражнения: "Ладушки" должны сопровождаться следующими движениями ребенка:

- слова "Ладушки-ладушки" - хлопаем в ладоши;
- слова "Полетели" - поднимаем руки высоко над головой;
- слова "На головку сели" - касаемся руками головы.

Родитель берет руки ребенка и помогает ему в выполнении вышеперечисленных движений. Все движения сопровождаются стихотворением:



- Ладушки, ладушки!
- Где были?
- У бабушки.
- Что ели?
- Кашку.
- Что пили?
- Бражку.
- А что на закуску?
- Кислую капустку.
Шуу! Полетели!
на головку сели,
Ладушки запели.

Периодичность выполнения упражнения: 3-4 раза в день.

3. "Перебери крупу"

Цель игры – развитие щипкового (пинцетного) захвата.

Необходимое подручное оборудование: крупы (горох, гречка, рис, бобы и прочее), которые имеются дома под рукой.

Ход упражнения: Высыпать крупу на стол перед ребенком для ознакомления. Пусть ребенок ее рассматривает, ощупывает и знакомится. Затем предложите ребенку брать по одной крупинке и складывать их в тарелку. Важное условие: брать крупу можно только той рукой, которая наименее подвижна. Поначалу в ходе выполнения упражнения возможна помощь взрослого.

Контролируйте, чтобы ребенок не подключал в процессе хорошо разработанную руку. Пусть старается выполнять задание по правилам. В данном вопросе не важна скорость и количество, главное это разработка рук.

Данное упражнение оказывает положительное влияние не только на психологическое состояние ребенка (снижение напряжения), но и повышает его концентрацию, внимательность и усидчивость.

Периодичность выполнения упражнения: 5-6 раз в неделю, время не ограничено.

Упражнение для детей дошкольного возраста для подготовки руки к письму

Цель упражнения – подготовить руку к письму.

Необходимое подручное оборудование: 2 палочки, по размеру карандаша или ручки, желательно с ребристой поверхностью.

Ход упражнения:

- 1) усадить удобно ребенка за стол, положить перед ним 2 палочки с ребристой поверхностью (желательно именно ребристая поверхность, так как ее легче удерживать ребенку в руках в определенной последовательности);
- 2) взрослый садится справа от ребенка и показывает, как нужно правильно держать карандаш (то есть палочку) в руке;

3) далее взрослый вкладывает в руку ребенка палочку, фиксируя руку в правильном положении, и помогая удерживать ее, так, чтоб она не выпала;

4) затем взрослый мягко сжимает руку ребенка, фиксируя заданное положение (в дальнейшем помощь взрослого на этом этапе не нужна, ребенок должен научиться самостоятельно брать палочку);

5) после этого необходимо проработать положение пальцев при удерживании палочки, предложив ребенку поиграть: "Держи палочку так, чтоб он не упал, а я попробую его у тебя отнять";

6) взрослый начинает тянуть мягко в разные стороны палочку, находящуюся в руках у ребенка (если положение пальцев при захвате очень слабое, поддерживайте руку ребенка);

7) при уверенном захвате палочки, можно усложнить упражнение, начать препятствовать движению пальцев ребенка вверх и вниз, ребенок же в это время преодолевает сопротивление взрослого;

8) после того, как движения по удерживанию палочки стали привычными, можно переходить к рисованию линий карандашом или ручкой на листе бумаги.

В процессе занятий обязательно хвалите ребенка, подбадривайте его, даже если палочка (карандаш, ручка) упала.

Периодичность выполнения упражнения: 3-4 раза в неделю, время не ограничено.



Рисунок 11

Советы психолога для родителей

Каждому ребенку хочется больше внимания, заботы, тепла и любви от своих родителей и окружающих его близких. У "особенных" же деток данная потребность возрастает в два, а то и в три, раза. Они требуют к себе большего участия от родителей и близких. В свою очередь, это, безусловно, отрицательным образом оказывает влияние на внутренние взаимоотношения в семье и на жизнь каждого члена семьи в отдельности, включая младших детей. Родители начинают жить для своего "особенного" чада, забывая совсем про себя и свои потребности. Такое поведение взрослых не только ухудшает им жизнь, делает заложниками ситуации, но и отрицательно воздействует на ребенка, лишая его всяческой мотивации к самостоятельному передвижению и обслуживанию себя.

Родителям нужно научиться понимать, что жизнь не останавливается с рождением ребенка-инвалида, нужно продолжать жить дальше, воспитывать своего "особенного" малыша, любить его таким, какой он есть, не проявляя излишней жалости. Следует научиться воспринимать своего ребенка, как ребенка со скрытыми возможностями.

В любой трудной жизненной ситуации есть, как минимум, три варианта:

- 1) оставить все как есть;
- 2) изменить свое поведение, привычки, взгляды, установки, если не получается изменить обстоятельства, в которых возникла проблема;
- 3) изменить отношение к обстоятельствам, то есть принять их.

Принятие ситуации может идти следующими путями:

- как необходимая данность;
- как урок, который необходимо пройти;
- как катализатор внутриличностных ресурсов и возможностей;
- как нечто позитивное, которое содержится в том, что пока воспринимается как негатив.

Рекомендации для родителей:

1. Никогда не жалеете ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
2. Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
3. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя "жертвой", отказываясь от своей личной жизни.
4. Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.
5. Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений.
6. Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами, брать с вас пример.
7. Не бойтесь отказать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными.
8. Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.
9. Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками, даже если они отличаются по физическим данным от вашего малыша.
10. Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости, не нужно "запираться в доме и никого не впускать", стыдясь своего "особенного" ребенка.
11. Чаще прибегайте к советам педагогов, специалистов и психологов, не бойтесь обратиться за помощью, это совершенно не стыдно.
12. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
13. Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
14. Не изводите себя упреками. В том, что у вас появился "особенный" ребёнок, вы не виноваты!

15. Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите с ребенком о ней.

Вывод: всегда помните о том, что рано или поздно ваши усилия, стойкое терпение и непомерный труд в воспитании "особенного" ребенка будут обязательно вознаграждены!

Советы психолога для развития детей

Даже самый послушный и спокойный ребенок, наверняка, хотя бы раз удивлял родителей плачем. Поведение "особенного" ребенка намного чаще подвергается изменениям. Такие дети быстрее устают, часто испытывают болевые симптомы, поэтому их эмоциональная реакция зачастую сопровождается приступами истерики. Лучший способ ее прекратить это следовать представленным правилам:

1. Отвлекайте ребенка. Постарайтесь на первых порах купировать истерики, отвлекая ребенка на что-то (например, на игрушку), переключая его внимание.

2. Не вмешивайтесь. Если вам не удалось отвлечь ребенка, то сама истерика закончится примерно через 15 минут. В это время старайтесь разговаривать с ребенком спокойно, уверенно, твердо, но не резко.

3. Проявляйте уверенность. Ребенок должен понять по вашему поведению и тону голоса, что вы знаете, что истерика временна, и она скоро закончится. Будьте авторитетом в глазах ребенка!

Также рекомендуем отвлекать ребенка во время капризов не просто на игрушку, а именно на игровой процесс, который позволит развить и мелкую моторику, и мышление, внимание, память, и просто успокоиться.

Вот несколько простых упражнений на заметку.

Игры для развития мелкой моторики рук

"Игры с прищепками"

Цель упражнения – развитие мелкой моторики.

Необходимое подручное оборудование: прищепки, различные шаблоны картинок (картинки можно найти в интернете и распечатать на плотной бумаге, либо нарисовать самим).

Ход упражнения: Перед ребенком лежит шаблон с картинкой, на которой есть недостающие элементы. Ребенку нужно понять, какого элемента на картинке недостает, и закрепить на это место прищепки.



Рисунок 12

Для деток постарше игру можно усложнить, подключив знания цифр. Например, сделать картинку в виде цифры и попросить ребёнка прикрепить на нее, то количество прищепок, которое будет соответствовать представленному числу. Таким образом, ребенок не только развивает моторику рук, но и учится счёту.

Игра "Пластилиновые заплатки"

Цель упражнения – развитие мелкой моторики.

Необходимое подручное оборудование: пластилин, различные шаблоны картинок с пустыми ячейками для заполнения пластилином (картинки можно найти в интернете и распечатать на плотной бумаге).

Ход упражнения: Ребенку необходимо самостоятельно скатать несколько шариков из пластилина. Затем взять шаблон с картиной, найти

пустые ячейки для заполнения, положить в них скатанный из пластилина шарик и нажать на него пальцем для того, чтобы получилось круглое пластилиновое пятнышко.

Если же ячейка на рисунке представляет собой не круг, а линию, то сначала нужно нажать на пластилиновый шарик, а затем оттянуть палец вниз, тогда получится пластилиновая линия.

Таким способом можно разукрасить целую картину. Эта игра очень отвлекает внимание детей, вызывает интерес и развивает внимание. Важно подбирать цвет пластилина в соответствии с картинкой и изображенной на ней предметах (например, если на рисунке есть солнце, то для него нужно подбирать именно желтый цвет пластилина, а не зеленый, синий и т.д.).



Рисунок 13 взят из открытого Интернет-источника

Игры на развитие мышления, внимания, памяти

Ни для кого не секрет, что дети не очень любят учиться, поэтому все наше обучение мы проводим в игровом формате. Данные игры помогут вам развить у ребенка логику, мышление и память.

"Игра сортировка"

Цель упражнения – развитие мышления, внимания и памяти.

Необходимое подручное оборудование: картинки по определенной тематике (например, картинки фруктов и овощей, домашних и диких

животных, времен года и времени суток). Также можно заменить картинки реальными предметами или игрушками.

Ход упражнения: Положить перед ребенком в хаотичном порядке предметы или карточки, объединенные определенной тематикой. Задача ребенка рассортировать их на две группы, выделив в каждой группе конкретный признак, согласно которому и происходит разделение. Игру также можно усложнить, задавая в процессе ребенку вопросы, например, "Что есть корова? Как называется домик для собачки?" и т.д.



Рисунок 14

Игра "Что нарисовано?"

Цель упражнения – развитие мышления, внимания и памяти.

Необходимое подручное оборудование: любая картинка, рисунок, вырезка из журнала, где изображено действие людей.

Ход упражнения: положить рисунок перед ребенком на 1-2 минуты, время определяется в зависимости от интеллектуальных особенностей ребенка. Затем рисунок накрываем непрозрачным листом бумаги и задаем вопросы ребенку согласно рисунку (например: "Сколько на картинке девочек? Что держит девочка в руке? Какие животные изображены?" и пр.). Ребенок должен не просто ответить на вопросы, но и научиться составлять связанный текст.



Рисунок 15

Таким образом, родители могут использовать представленные выше игры и советы для развития своих "особенных" деток. Главное условие – это регулярность проведения занятий и постоянное их усложнение.

Вывод: при выполнении ребенком всех вышеперечисленных упражнений родителям (законным представителям) необходимо запастись терпением. Нужно научиться не торопить ребенка и спокойно дожидаться, когда он выполнит задание или сформулирует мысль. В данных вопросах спешка не нужна! Лишь крохотными шажочками можно достичь желаемого результата.



Участники проекта "Микрореабилитационный центр "Опора"

Глава 5. Развитие социально-бытового навыка у "особенных" детей на тему: "Язык столовых приборов: знаки официанту" и "Эксплуатация терки и нарезка хлеба на универсальной разделочной доске"

Язык столовых приборов: знаки официанту

"Пауза"

Работа официантов может быть вовсе незаметна посетителю, но при этом она очень эффективна: они очень быстро меняют тарелки с закусками, приносят новые столовые приборы, наполняют бокалы. Иногда, когда клиент приходит в ресторан (кафе) для того, чтобы неспешно провести вечер и отдохнуть, он может захотеть сделать паузу и на небольшое время отвлечься от трапезы. Когда клиент закончил паузу, официант может продолжать его обслуживать. Желание сделать паузу обозначается следующими комбинациями:

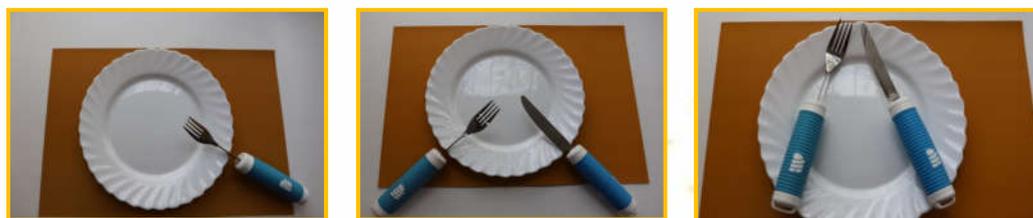


Рисунок 16

"Закончил трапезу"

Этот знак используется для того, чтобы официант понял, что гость закончил трапезу и ждет подачу следующего блюда. Для этого нужно поместить нож с вилкой параллельно друг другу. Большой промежуток между вилкой и ножом символизирует то, что блюдо было достаточно вкусное и сытное.



Рисунок 17

"Блюдо понравилось"

Выразить удовлетворение поданным блюдом можно с помощью этой комбинации:



Рисунок 18

Если официант увидит именно такое расположение приборов на тарелке, то он обязательно передаст поварам, что клиент доволен их работой.

"Блюдо не понравилось"

Если полученное блюдо не соответствует ожиданиям гостя и пришлось не по вкусу, то об этом можно сообщить следующим знаком:



Рисунок 19

"Все очень понравилось"

Обычно гости выкладывают приборы подобным образом, когда они довольны и кухней, и обслуживанием. Следует отметить, что вставлять нож в средний промежуток между зубцов вилки не рекомендуется — официант может подумать, что блюдо понравилось. Можно воспользоваться более простой комбинацией, положив вилку под нож. Надеемся, что именно такие знаки вы будете подавать официантам чаще всего!



Рисунок 20

"Жду следующее блюдо"

Знак "закончил трапезу" указывает официанту на то, чтобы он принес следующее блюдо, однако если клиент торопится, то лучше положить столовые приборы так, как показано на рисунке ниже. Такая комбинация означает, что вам сегодня необходимо быстрое обслуживание.



Рисунок 21

"Обслуживание не понравилось"

Бывает и так, что официанты не справляются со своей работой, или может встретиться сотрудник ресторана не в настроении, который может нахамить гостям. К примеру, могут принести стейк, а соус к нему подать уже тогда, когда клиент закончил трапезу, или предоставить уже остывшее блюдо. Перевернутая фигура скрещенного ножа и вилки показывает недовольство клиента обслуживанием.



Рисунок 22

"Жду жалобную книгу"

Если взять комбинацию "Закончил трапезу" (нож с вилкой параллельно), только сделать большое расстояние между приборами и развернуть их на 180 градусов, то получится комбинация, означающая, что гость настолько недоволен своим ужином, что требует принести книгу жалоб.

Официант обязан быстро отреагировать на такой знак и принести жалобную книгу.



Рисунок 23

"Уносить не надо"

К примеру, во время трапезы гость хочет ненадолго удалиться из зала ресторана (кафе). Официант в это время может подумать, что клиент уже завершил свою трапезу и покидает ресторан (кафе). Поэтому официант может взять тарелку (даже если там еще остается блюдо) и заменить ее на чистую. Чтобы дать обслуживающему персоналу понять, что это блюдо уносить не надо, следует положить вилку и нож примерно так, как показано на картинке.



Рисунок 24

Эксплуатация терки и нарезка хлеба на универсальной разделочной доске

"Нарезка хлеба"

Порядок действий:

- 1) на устройстве фиксируем хлеб, предотвращая его смещение;



Рисунок 25

- 2) возьмите нож той рукой, которой предпочитаете работать;



Рисунок 26

- 3) разрежьте приготовленный кусок хлеба.



Рисунок 27

"Эксплуатация терки"

Порядок действий:

- 1) выбор нужных ингредиентов;
- 2) мытье овощей;
- 3) чистка овощей;
- 4) выбор необходимой насадки;
- 5) нарезка, измельчение овощей на терке.



Таким образом, для обучения ребенка данным социально-бытовым навыкам потребуется набор специализированных столовых приборов Р-001 и разделочная доска универсальная для инвалидов с приспособлениями. Возможно использование домашних столовых приборов, терки и обыкновенной разделочной доски. Однако детям с сильной степенью ДЦП не рекомендуется использовать неспециализированную технику.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном методическом пособии "Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии" родителям (законным представителям), воспитывающих детей-инвалидов со сложными сочетающимися нарушениями, которые не имеют возможности к мобильности и посещению учреждений, был представлен комплекс многопрофильных советов, рекомендаций и упражнений от специалистов. Все описанные выше практики позволяют проводить занятия с "особенными" детьми в домашних условиях силами самих родителей. Для этого не требуется инновационное оборудование, все можно заменить имеющимися в быту вещами. Эффективность от таких довольно "простых", какими кажутся на первый взгляд, упражнений достаточно высокая. Главное соблюдать все представленные правила и инструкции.

Каждая глава – это перечень эффективных действий для родителей, которые включает в себя абсолютно разные упражнения. Занятия представлены в большой вариативности и подходят для детей разного возраста, с разными физическими возможностями и интеллектуальными особенностями. Родителям остается лишь выбрать понравившиеся игры и составить из них комплекс тренировок.

Основные тезисы методического пособия, которым необходимо следовать родителям при выполнении тренировок с "особенными" детьми:

- 1) проводите занятия на регулярной основе, следуйте описанной периодичности;
- 2) не жалейте ребенка во время занятий, мотивируйте его, подбадривайте словами, даже если имеются маленькие сдвиги;
- 3) представляйте все занятия в формате игры, дети не любят учиться;
- 4) запаситесь терпением, не торопите ребенка при выполнении им заданий;
- 5) мыслите позитивно, ребенок берет с вас пример, и знайте, что ваш труд обязательно принесет результаты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации" от 28.12.2013 № 442-ФЗ. – Режим доступа: КонсультантПлюс.
2. Постановление Правительства Омской области "О порядке предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг" от 24.12.2014 № 361-п (ред. от 08.07.2020). – Режим доступа: КонсультантПлюс.
3. Бадалян, Л.О. Невропатология [Текст] / Л.О. Бадалян // М.: Просвещение. – 1982. – С. 307—308.
4. Боголюбов Медицинская реабилитация: руководство, в 3 томах [Текст] / Боголюбов // Москва – Пермь. – 1998.
5. Попов, С.Н. Физическая реабилитация [Текст] / С.Н. Попов. – 2005. – С. 608.
6. Потешки "Ладушки-Ладушки" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://allforchildren.ru/kidfun/poteshki16.php>, свободный.
7. Сорока-белобочка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bosichkom.com/игры-для-детей/сорока-белобочка>, свободный.

