

Пермская краевая Общественная организация защиты прав
детей-инвалидов и их семей «Счастье жить» www.happy59.com

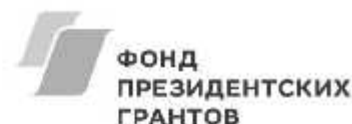


ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ, СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ И ЭРГОТЕРАПИЯ

Сборник методических материалов семинара
в рамках образовательного форума

**Современные подходы и технологии
сопровождения детей с особыми
образовательными потребностями**

Пермь
2018



Общественная организация «Счастье жить»
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»
Факультет педагогики и психологии детства
Кафедра специальной педагогики и психологии

ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ, СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ И ЭРГОТЕРАПИЯ

*Сборник методических материалов семинара
в рамках образовательного форума*
**«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ
СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ»**

Пермь 2018

УДК 376
ББК Ч 450.05
Т 311

Т 311. Телесные практики, сенсорная интеграция и эрготерапия: сборник методических материалов семинара в рамках образовательного форума «Современные подходы и технологии сопровождения детей с особыми образовательными потребностями» / науч. ред. Ворошнина О.Р., Санникова А.И.; сост. Мальцева М.Н., Кобялковская Е.А., Гилева А.Г. (вып. ред.); Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2018. – 140 с.

Научные редакторы:

- кандидат психологических наук, зав. кафедрой специальной дошкольной педагогики и психологии, доцент ПГГПУ Ворошнина Ольга Руховна
- доктор педагогических наук, профессор кафедры социальной педагогики факультета ПиСПО ПГГПУ Санникова Анна Илларионовна

Составители:

- доцент кафедры психологии и педагогики ФПО, кандидат технических наук, доктор ветеринарных наук Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. акад. И.П. Павлова Мальцева Мария Николаевна;
- кандидат психологических наук, клинический психолог, педагог-психолог высшей квалификационной категории МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Перми Кобялковская Елена Алексеевна;
- президент Пермской краевой общественной организации защиты прав детей-инвалидов и их семей «Счастье жить», магистрант факультета правового и социально-педагогического образования по программе «Профилактика детского и семейного неблагополучия» ПГГПУ

Гилева Анастасия Григорьевна (выпускающий редактор)

ISBN 978-5-85218-961-3

Сборник посвящен телесно-ориентированным практикам, которые могут использоваться в работе с детьми, имеющими проблемы в развитии, обучении, поведении. В нем представлены такие методы, как эрготерапия, сенсорная интеграция, мозжечковая стимуляция, сенсомоторная коррекция и другие.

Пособие содержит описание общих теоретических положений и принципов работы с указанными методами, игры и упражнения, диагностические материалы, примерный перечень используемого оборудования.

Пособие адресовано специалистам, осуществляющим работу с детьми с особенностями развития, а также родителям.

УДК 376
ББК Ч 450.05

**Издается по решению кафедры специальной педагогики и психологии
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета**

По вопросам получения сборника необходимо обратиться в общественную организацию «Счастье жить» или скачать электронную версию на сайте www.happy.59.com в разделе «Сборники».

Методические материалы опубликованы Пермской краевой Общественной организацией защиты прав детей-инвалидов и их семей «Счастье жить» (www.happy.59.com) в рамках проекта «Счастье жить». При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов, в соответствии с Договором № 17-2-001562.

ISBN 978-5-85218-961-3

© Мальцева М.Н., Кобялковская Е.А., Гилева А.Г., составление, 2018
© Общественная организация «Счастье жить», Гилева А.Г., руководство, 2018
© ФГБОУ ВО «ПГГПУ», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ.....	7
Что такое сенсорная интеграция?.....	7
Нарушения сенсорной интеграции: симптомы.....	7
Терапия, основанная на сенсорной интеграции.....	17
Рекомендуемое оборудование.....	17
Игры и упражнения.....	19
Рекомендации родителям детей с нарушениями сенсорной интеграции.....	38
 МОЗЖЕЧКОВАЯ СТИМУЛЯЦИЯ.....	 41
Что такое мозжечковая стимуляция?.....	41
Мозжечковая стимуляция: программа Learning Breakthrough (Balametrics)....	41
Оборудование.....	44
Упражнения, направленные на мозжечковую стимуляцию.....	44
 СЕНСОМОТОРНАЯ КОРРЕКЦИЯ.....	 47
Дыхательные упражнения.....	47
Глазодвигательные упражнения.....	48
Ползание.....	52
Массажи.....	52
Упражнения на формирование пространственных представлений.....	53
Формирование межполушарного взаимодействия.....	54
Развитие ритмов.....	56
Упражнения для развития мелкой моторики рук.....	57
Игры и упражнения для развития зрительно-моторной координации.....	61
Пример комплекса упражнений сенсомоторной коррекции.....	64
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ. ГИМНАСТИКА МОЗГА.....	 66
 РЕКІР: ИГРА И ДВИЖЕНИЕ.....	 69
 ЭРГОТЕРАПИЯ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.....	 88
Введение. Общие сведения об эрготерапии.....	88
Эрготерапия в обучающем процессе.....	91

Практическая работа эрготерапевта.....	92
Примеры практической работы эрготерапевта в образовательном учреждении.	93
Некоторые простые приемы эрготерапевта для практического применения.....	94
ИНСТРУКЦИЯ К ШКАЛЕ КАНАДСКОЙ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СОМ).....	99
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	116

СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

Что такое сенсорная интеграция?

Сенсорная интеграция представляет собой упорядочивание ощущений, которые потом будут как-либо использованы.

Ощущения дают нам информацию о физическом состоянии нашего тела и окружающей среды. Каждую миллисекунду в мозг поступают бесчисленные кусочки сенсорной информации от всего тела.

Поскольку человеку необходимо двигаться, учиться или вести себя подобающим образом, мозг должен организовать все вышеупомянутые ощущения. Он определяет область соответствующих ощущений, сортирует и располагает их в определенном порядке. Когда ощущения текут организованно, или интегрированно, мозг может использовать их для формирования восприятия, поведения, а также для процесса обучения.

Таким образом, сенсорная интеграция:

- Является бессознательным процессом, происходящим в головном мозге;
- Организует информацию, полученную с помощью органов чувств (вкус, вид, звуки, запах, прикосновение, движение, воздействие силы тяжести и положение в пространстве);
- Наделяет значением испытываемые нами ощущения, фильтруя информацию и отбирая то, на чем следует сконцентрироваться (например, слушать учителя и не обращать внимания на уличный шум);
- Позволяет нам осмысленно действовать и реагировать на ситуацию, в которой мы находимся;
- Формирует базу для теоретического обучения и социального поведения.

Теория сенсорной интеграции и методики ее практического применения были разработаны доктором Э.Джин Айрес. Они активно используются специалистами с начала 1970-х годов. Подобные специалисты, как правило, проходят курс обучения. Сегодня теория сенсорной интеграции активно развивается и регулярно дополняется благодаря постоянным исследованиям.

Исследования доказывают, что до 90% детей с аутизмом страдают от дисфункции сенсорной интеграции. Терапия сенсорной интеграции считается эффективным методом для таких случаев. А также может улучшить состояние и при ряде других нарушений, в том числе и при невыясненных причинах дискомфорта от различных раздражителей.

Помимо этого на терапию приходят дети, у которых есть трудности с письмом, проблемы с осанкой и сколиозы, страхи, фобии, проблемы с речью и любым видом моторики, координации движений.

Показаниями к терапии являются также гиперактивность, нарушения речевого, психического развития, детский церебральный паралич, а также восстановительный период после операций, переломов костей, травм. Используется метод для улучшения состояния у детей с синдромом Дауна.

Нарушения сенсорной интеграции: симптомы

Детям с нарушениями сенсорной интеграции свойственны многие из таких характеристик:

- слабый мышечный тонус;
- задержка в формировании двигательного ответа на внешнее воздействие;
- замедленное развитие мелко и крупной моторики;

- неспособность удерживать равновесие;
- проблемы с тактильным различием;
- аномальное пристрастие или отвращение к активности, требующей участия вестибулярного аппарата;
- незрелая осанка и походка;
- защитная реакция на сенсорные стимулы.

Дети, с трудом воспринимающие сенсорную информацию, могут испытывать сложности при обучении в школе: они часто рассеяны, не могут усидеть на месте, с трудом концентрируют внимание.

Можно сказать, что развитие ребенка с нарушением сенсорной интеграции не сбалансировано. Т.е. одни области нервной системы работают с перебоями или неправильно, другие же выполняют свои функции хорошо, поэтому в чем-то развитие ребенка будет соответствовать его возрасту, а в чем-то ребенок будет отставать.

Нарушение работы вестибулярной системы

Вестибулярная система – сенсорная система, используемая для анализа положения и движения тела в пространстве. Информация вестибулярной системы используется для управления положением головы и туловища. Эта информация позволяет мозгу определять, в каком положении находится голова по отношению к направлению действия силы тяжести и в каком направлении голова перемещается.

Вестибулярная система связана почти со всеми зонами мозга. В организации вестибулярной системы особую роль играют глазодвигательные мышцы и мышцы шеи.

Дети, имеющие проблемы, с обработкой вестибулярных сигналов, нередко не могут следить за предметом, движущимся у них перед глазами, а также четко переводить взгляд из одной точки в другую. Движения глаз у них не плавные, взгляд либо отстает от предмета, либо резко «дергается», как бы догоняя его. Таким детям очень трудно играть в мяч, чертить мелком линию, читать и т.п.

Чтобы мозг мог осознать отношения между объектом, головой и телом, ощущения от действия силы тяжести и движения головы должны взаимодействовать с ощущениями, идущими от суставов, мышц.

Дети, у которых сенсорная интеграция неэффективная, не интегрируют эти ощущения должным образом. Проверка зрения может ничего не выявить, но ребенок почему-то натывается на мебель или падает с лестницы, не понимая, что он делает. Он видит шкаф или ступеньку, но не в состоянии оценить их положение, относительно собственного тела. Переходя улицу, он оступается на поребрике. Случается, что такие дети «перешагивают» через край кровати, словно полагая, что кровать и пол находятся на одном уровне.

Существуют также мышечные реакции, которые позволяют нам сохранить равновесия тела, стоя на двух ногах, поддерживают руки, когда мы толкаем или тянем предметы, придают нашим движениям плавность. Дети с вестибулярными нарушениями неэффективно управляют своим телом. Например, они могут упасть, чуть сдвинувшись на стуле. Пытаясь помочь ребенку усесться, можно почувствовать, что тело ребенка очень отяжелело или очень скованно. Кроме того, у детей с вестибулярными нарушениями согласованное сокращение мышц нередко отсутствует: сокращение мышц, начинаясь на одной стороне тела, проявляется на другой с некоторой задержкой.

Благодаря вестибулярной системе также возможны защитные реакции, когда тело принимает крайне неустойчивое положение в пространстве (например, выбрасывание рук вперед при падении). Дети с нарушением вестибулярного восприятия иногда вообще не пытаются предотвратить свое падение, что приводит к ушибам и травмам.

Неразвитость вестибулярного аппарата может вызвать реакции двух типов: некоторые дети чрезмерно чувствительны к любой двигательной активности и боятся даже

мысли о какой-либо физической нагрузке, другие, наоборот, очень любят активные занятия, стимулирующие вестибулярную систему.

Ниже приведенные опросные листы описывают некоторые признаки вестибулярных нарушений и гравитационной неуверенности:

Опросный лист «Вестибулярное восприятие»

Замечаете ли Вы, что Ваш ребенок:

- В целом развивается типично, но сталкивается с трудностями, учась читать или считать?
- Постоянно хочет играть /долго играет в подвижные игры, включающие раскачивание, бег, прыжки, и не устает дольше других детей?
- Не может удержать взгляд на движущемся предмете или, переписывая текст с доски в тетрадь, «теряется» в строчках?
- Не особенно ловок в спортивных играх?
- Чаше сверстников падает и иногда терпит неудачу, пытаясь предупредить падение (или вовсе не пытается удержаться от падения)?
- Становится тяжелым, когда Вы пытаетесь помочь ему переместиться в нужное положение и сохранить равновесие?
- Не может сидеть прямо или скрючивается, сидя за столом?
- Плохо справляется с заданиями, в которых задействованы обе руки или обе стороны тела, например с разрезанием бумаги ножницами (здесь надо держать одной рукой лист, а другой резать), прыжками с разведением рук и ног, завязыванием шнурков, ездой на велосипеде и т.д.?
- Меняет руки, выполняя задание (например при письме), хотя ему уже больше 6 лет?
- Путает право и лево, верх и низ?
- Переворачивает буквы зеркально, например Я и R, или пишет не слева направо, а в иных направлениях?
- Избегает пересекать среднюю линию своего тела: например, предпочитает повернуться всем телом вместо того, чтобы протянуть руку поперек осевой линии тела?
- Демонстрирует резкие и неритмичные движения?
- Выглядит неорганизованным или «потерянным в пространстве»?

Опросный лист «Гравитационная неуверенность»

Замечаете ли Вы, что Ваш ребенок:

- Становится тревожным, будучи оторван от земли, или упорно старается сохранять вертикальное положение, стремясь к тому, чтобы ноги всегда находились внизу?
- Очень боится упасть, боится высоты?
- Боится ездить на эскалаторе и в лифте?
- Реагирует на движение или изменение положения головы появлением симптомов стресса?
- Избегает наклонять голову вниз или в сторону, и ему не нравится кувыркаться через голову или просто переворачиваться, лежа на полу?
- Не получает, в отличие от сверстников, большого удовольствия от игры на детской площадке с гимнастическими снарядами, не любит движущихся игрушек и не играет в них?
- Избегает прыгать с высоты, но если и прыгает, то прыжок отнимает у него много времени и сил?
- Медленно ходит по лестнице, чаще других детей хватается за перила?
- Никуда не поднимается, даже когда имеет возможность держаться обеими руками?
- Пугается подъема по наклонной поверхности, словно вопреки реальности высота ему кажется слишком большой?

- Особенно боится потерять равновесие?
- Во время поездок на машине боится резко поворачивать за угол или не любит очень извилистых дорог?
- Ошибается в оценке пространства и расстояний?
- Тревожится, если его внезапно потянут за плечи, когда он сидит?
- Избегает игр, предполагающих непредсказуемое перемещение окружающих, особенно тех, что угрожают его равновесию (пятнашки, футбол, «вышибалы»)?
- Выглядит тревожным, незащищенным, попадая на открытое пространство?

Нарушения планирования движений (диспраксия развития)

Диспраксия – недостаточная способность к выполнению целенаправленных движений, связанная с нарушением организации и/или планирования движений. Диспраксия развития служит одним из наиболее распространенных признаков нарушения сенсорной интеграции.

Ребенок с диспраксией не умеет правильно планировать движения, поэтому нередко тратит на это огромные усилия. Пытаясь приобрести навык в какой-либо игре или виде спорта, он вынужден каждый раз заново планировать действия. Ребенок с диспраксией хуже чувствует свое тело и его возможности. Например, вместо того, чтобы играть с игрушками, ища им интересное применение, он будет попросту их двигать туда-сюда. Смышленный ребенок с диспраксией видит, как играют другие дети, и понимает, что они делают, но сам спланировать свою игру не может. Желая играть, он дергает или толкает игрушки слишком сильно, нередко ломая их. Плохо развитая схема тела мешает одеваться, застегивать пуговицы и молнии.

Родители нередко отмечают, что ни с сидением, ни с ходьбой проблем у ребенка не возникало. Однако, такие навыки, как одевание, завязывание шнурков, в отличие от сидения и ходьбы – приобретенные навыки, и ребенок должен уметь планировать движения, чтобы их освоить.

Нарушение двигательного планирования – не единственное проявление диспраксии. Она мешает во многих жизненных обстоятельствах. Мозг, неспособный организовать телесные ощущения, как правило путается, пытаясь упорядочить все те ощущения, которые ребенок получает в присутствии множества людей или вещей. Ребенок не справляется с множеством ощущений и испытывает перегрузку. Поэтому его нервная система уязвима в ситуациях, привычных другим людям. Дети с диспраксией неврологически не готовы противостоять угрозам своему «Я». Одна единственная неловкость, например, поломка карандаша, может привести к бурной реакции. Такие дети могут быть и эмоционально лабильными: ребенок то радуется, то через минуту рыдает.

Нижеприведенные вопросы описывают некоторые признаки нарушения двигательного планирования, которые чаще всего становятся заметны, когда ребенок пытается выполнить незнакомое действие, или сделать что-то знакомое, но непривычным для себя способом.

Опросный лист «Двигательное планирование»

Замечаете ли Вы, что Ваш ребенок:

- Неуклюж или неловок?
- Избегает участия в спортивных играх или иных видах физической активности, или они ему не нравятся?
- С трудом придумывает для себя новые развлечения или не понимает, как играть с теми или иными игрушками?
- Все время предпочитает следовать одной и той же схеме игры или выбирает одни и те же игры?

- Действует неэффективно: например, пропускает какие-то шаги или выполняет ненужные действия во время игры или занятия?
- С трудом приступает к выполнению задачи или не может ее закончить?
- Затрудняется переключаться с одного вида деятельности на другой?
- Не может навести порядок в комнате и на столе?
- Подвержен физическому риску или часто натывается/спотыкается о предметы?
- Дольше сверстников осваивает навыки, такие как завязывание шнурков, одевание, письмо, игры с мячом (в которых надо поймать мяч) и т.д.?
- Пытается верховодить сверстниками, направить игру так, чтобы обрести контроль над ситуацией?

Проприоцептивная система и мышечный тонус

Проприоцептивная система воспринимает сигналы от мышц, связок и суставов. Благодаря ей мозг получает информацию о том, когда и какие мышцы сокращаются или растягиваются, какие суставы сгибаются и распрямляются и в каком направлении. Когда эта система работает эффективно, ребенок осознает положение тела и его перемещение в пространстве. Эта сенсорная система помогает нам двигаться, не сталкиваясь с препятствиями, понимая, какую силу необходимо приложить для выполнения той или иной задачи и автоматически изменять положение тела.

Ребенку с недостаточно развитой проприоцептивной системой свойственна преувеличенная или, наоборот, ослабленная реакция. В первом случае ребенок будет избегать занятий, предполагающих движение частей тела. Во втором случае ребенок будет казаться неуклюжим и постоянно стремиться к самостимуляции: прыгать, скакать, размахивать руками, играть в шумные и подвижные игры.

Развитие нормального мышечного тонуса – также один из ключевых факторов в освоении двигательных навыков. Как правило, детям с расстройством функции сенсорной интеграции свойственны нарушения мышечного тонуса. Эти дети либо вялы, легко устают и в целом имеют низкий тонус (гипотоники), либо, напротив, очень активны и находятся в постоянном движении, однако не способны остановиться, удержать равновесие и выдержать весовую нагрузку.

Нарушение двусторонней координации

Двусторонняя координация – это способность выполнять согласованные действия обеими сторонами тела, а также пересекать среднюю линию. Средняя линия – воображаемая вертикальная линия, разделяющая тело на правую и левую половины. Ребенок пересекает среднюю линию, скрещивая руки на груди, кладя ногу на ногу, трогая правой рукой левое ухо и т.д. Двусторонняя координация нужна также, чтобы, например, взять левой рукой предмет, расположенный в правом поле зрения, и наоборот. Навык координации обеих сторон тела необходим для развития как мелкой, так и крупной моторики. Эта способность начинает развиваться, когда младенец впервые перекладывает предмет из одной руки в другую или сталкивает два предмета. Наше тело сначала учится выполнять действия, при которых обе его половины работают вместе (ползать, ходить). Позже мы начинаем выполнять более сложные действия, в которых каждая часть тела выполняет отдельную задачу (одна рука держит банку, а другая откручивает крышку).

Ребенку с нарушением двусторонней координации может быть сложно, например, одной рукой придерживать низ куртки при застегивании молнии, а другой – тянуть «язычок» вверх. Такие дети избегают пересекать середину тела и часто меняют руки, расстраиваясь из-за того, что не могут выполнить задание. Хорошо развитая двусторонняя координация необходима и для освоения бытовых и учебных навыков (например, выдавливание зубной пасты на щетку, использование ножниц и т.п.).

Нарушения тактильного восприятия

Тактильная система обеспечивает человеку чувство осязания, т.е. способность воспринимать и распознавать стимулы через контакт с кожей.

Благодаря защитной функции нашей осязательной системы тело автоматически избегает прикосновений, способных причинить вред. Ребенок с нарушениями данной системы организма может иметь чувствительность повышенную (гиперчувствительность) или пониженную (гипочувствительность).

Ребенок с пониженной (или гипо-) чувствительностью не осознает, когда к нему прикасаются другие люди, или не проявляет должной реакции на болезненные стимулы (порезы, удары).

При тактильной гиперчувствительности ребенок отрицательно и эмоционально реагирует на ощущение прикосновения. Такая реакция возникает лишь при определенных условиях. В основном человек резко отрицательно реагирует на очевидно неприятные тактильные стимулы. У детей с тактильной гиперчувствительностью таких стимулов гораздо больше. Они сильно реагируют на раздражители, которые мы едва замечаем. Ощущения прикосновения приводят к серьезным сбоям в их нервной системе, что служит причиной негативных эмоций и неадекватного поведения.

Дети с повышенной тактильной чувствительностью иногда предпочитают одежду с длинными рукавами, чтобы руки всегда были закрыты, или носят свитера даже в теплую погоду. Погрузить руки в глину, обмакнуть палец в краску, ходить босиком по траве или песку – всего этого они тоже могут избегать. Им не нравится, когда их кто-то моет, не нравится ходить в воде, поскольку брызги чрезмерно возбуждают их нервную систему. Определенные виды тканей, такие как шерсть, некоторые виды синтетики или грубые материалы также вызывают у них дискомфортные ощущения.

И, конечно же, такому ребенку очень трудно сосредоточиться на уроке, когда кожа или одежда доставляют ему неприятные ощущения.

В те моменты, когда такой ребенок чувствует себя надежно защищенным, особенно общаясь с близкими ему людьми, он может сам искать тактильных ощущений, например, объятий. В противном случае даже прикосновения матери могут быть ему неприятны.

Избыточное реагирование на прикосновения мешает и социальным взаимоотношениям. Совместные игры тоже чреваты проблемами, поскольку другие дети не осознают, что причиняют ребенку дискомфорт. Бывает, что ребенок с тактильной гиперчувствительностью избегает играть, например, в мягкие игрушки, столь популярные у других детей. Однако некоторые дети с повышенной чувствительностью к тактильным раздражителям стремятся получить дополнительную – приятную тактильную стимуляцию. Приятные тактильные ощущения организуют нервную систему и помогают ослабить отрицательные реакции. Вот почему такие дети иногда нуждаются в особом «защитном» одеяле или мягкой игрушке. Им нравится заворачиваться в одеяло или валяться на ковре с толстым ворсом.

Опросный лист «Тактильная гиперчувствительность»

Замечаете ли Вы, что Ваш ребенок:

- Избегает чужих прикосновений или отворачивает лицо от всего, что находится близко к нему?
- Не любит мыть лицо и голову?
- Боится осмотров у стоматологов больше, чем другие дети?
- Терпеть не может, когда ему стригут волосы или ногти на руках или ногах?
- Не любит, когда его касаются, даже по-дружески или из чувства симпатии, уворачивается от объятий, даже если его всего лишь похлопывают по плечу, склонен избегать любого физического контакта с друзьями, хотя с удовольствием болтает и общается с ними?

- Каждый раз реагирует на прикосновения по-разному и странным образом?
- Негативно реагирует на одевание, определенные виды или особенности одежды (например, на эластичные манжеты, определенную длину рукава, швы и т.д.)?
- Тревожится сильнее обычного, если к нему подходят сзади или если он не видит происходящего?
- Сильно беспокоится, когда люди находятся близко к нему (например, в очереди или в толпе)?
- Испытывает необычную потребность в прикосновении или, наоборот, избегании прикосновений к определенным поверхностям или предметам с конкретной текстурой, таким как одеяла, ковры или мягкие игрушки?
- Не любит погружать пальцы в песок, макать их в специальные краски, касаться клея и тому подобных материалов?
- Не любит ходить босиком, особенно по песку или траве?
- Особенно придирчив к консистенции или температуре пищи?

Нарушения зрительного восприятия

Ребенок с недостаточно развитой способностью к сенсорной интеграции может испытывать проблемы со зрительным восприятием. Эти проблемы могут проявляться в различных формах: плохая способность к управлению движением взгляда, резкие и несогласованные движения глаз, трудности при фокусировке взгляда на неподвижном предмете, недостаточная координация между зрением и двигательными реакциями (зрительно-моторная координация).

Вестибулярные, зрительные ощущения, сигналы от мышц и сухожилий (проприоцептивные ощущения) объединяются, образуя «карту», которую мозг потом использует для управления телом в пространстве. Соотнесение того, что мы видим с тем, что мы чувствуем, помогает планировать сложные действия. И если зрительная зона коры мозга не наладила связь с вестибулярной системой, мышцами, суставами, кожей – зрительно различать детали будет сложно. Поэтому у детей, не получающих точной информации от тела, нередко страдает и зрительное восприятие.

При подобных нарушениях сенсорной интеграции ребенок может не любить ходить по ступенькам, перешагивать препятствия, смотреть в глаза, предпочитает полумрак или темноту, капризничает при ярком свете, напрягается, рассматривая окружающих и предметы. Он, возможно, не захочет кататься с горки, т.к. не в состоянии определить ее высоту. Или боится так высоко залезать – маленькая площадка на вершине горки может показаться ему опасным местом.

Опросный лист «Зрительное восприятие»

Замечаете ли Вы, что Ваш ребенок:

- Испытывает трудности при закрашивании рисунков, не выбиваясь за линии контуров, или не может проводить линии, когда рисует, раскрашивает или пишет?
- Испытывает трудности, собирая мозаику и строит что-либо из кубиков?
- Не может рассчитать шаги, поднимаясь/спускаясь по лестнице или шагая с поребрика/на поребрик?
- Не любит незнакомые места, так как боится, что легко может там потеряться?
- Не видит сходства и различия в узорах или рисунках?
- С трудом находит что-либо в ящике стола или различает лицо в толпе?
- Долго возится с пуговицами/молниями на одежде или надевает обувь не на ту ногу?
- Работает с частями задания, но не видит целостной картины?
- Теряется в классе: не понимает, когда нужно сдать домашнее задание, где лежит точилка для карандаша, где на доске написано задание и т.д.?
- Не может резать ровно по линии и /или склеивать предметы и бумагу в нужном месте?

Нарушения слухового восприятия

При нарушениях обработки слуховой информации дети могут бояться громких звуков, плохо переносить некоторые виды музыки (или музыку вообще), тембр голоса, часто закрывают уши руками или голову подушкой или напротив, часто не слышат, когда к ним обращаются, не любят шумного окружения, улицы и т.п.

В классе они могут пытаться слушать учителя, но звуки с игровой площадки под окном, гудение ламп над головой, шум машин и даже шепот одноклассников сильно мешают им разобрать объяснения. Такие дети нередко оглядываются, вертятся за партой, ища у других ребят зрительной подсказки.

Опросный лист «Слуховое восприятие»

Замечаете ли Вы, что Ваш ребенок:

- Не всегда отвечает, когда к нему обращаются?
- Неверно понимает обращенные к нему слова?
- Путает схожие по звучанию слова (например, «принеси кошку» вместо «принеси ложку»)?
- Затрудняется повторить за кем-либо слова или предложения?
- Невнятно говорит: неправильно произносит слова или спотыкается на многосложных словах (например, говорит «сипед» вместо «велосипед»)
- Частично понимает, но пропускает детали внятно произнесенных описаний, указаний или рассказов?
- В тишине слышит хорошо, но в шумной обстановке путается?
- Не может верно указать направление, откуда идет звук?
- Не может смотреть и слушать одновременно?
- На групповых занятиях (играх) несколько отстранен, не интересуется происходящим или вообще избегает групповых мероприятий?
- Странно отвечает на вопросы, неправильно их понимая?
- Разговаривает монотонно или очень громко?
- Демонстрирует высокую чувствительность к шуму и время от времени слышит то, чего не слышат другие?
- Выглядит рассеянным или ошарашенным, если вокруг смеются, шумят или разговаривают все одновременно (например, в кафе)?

Нарушение сенсорной интеграции у детей с аутизмом

Для аутизма характерны многие симптомы нарушения обработки сенсорной информации, которые наблюдаются и у других детей с проблемами сенсорной интеграции. Взаимодействуя с физическим миром, такие дети испытывают значительные трудности: их способность взаимодействовать с окружающей средой очень слаба. Однако ребенок с аутизмом сталкивается с дополнительными трудностями и с проблемами в других областях.

Так, детям с аутизмом трудно локализовать тактильные стимулы, например, понять, где находятся их руки, если они их не видят. Двигательное планирование тоже дает сбой.

Существует три вида плохой обработки сенсорных сигналов, которые часто встречаются у детей с аутизмом. Во-первых, сенсорный сигнал «не регистрируется» мозгом должным образом, поэтому ребенок на одни вещи не обращает внимания, а на другие реагирует слишком резко. Во-вторых, встречается плохая модуляция сенсорных сигналов, особенно вестибулярных и тактильных: из-за этого развивается гравитационная неуверенность или тактильная гиперчувствительность. В-третьих, дает сбой область мозга, отвечающая за побуждение к действиям, особенно новым, или же к смене действий: из-за этого подавляется интерес к делам, которые обычно считаются конструктивными и полезными.

В мозгу есть область, которая «решает», какой сенсорный сигнал регистрировать и предлагать нашему вниманию, а также предпринимать ли какие-либо шаги в связи с новой информацией. У детей с аутизмом эта область функционирует плохо, поэтому они не фиксируют многое из того, что замечают остальные. Чем хуже работает эта зона мозга, тем труднее помочь ребенку с аутизмом приобрести навыки, необходимые в ежедневной жизни.

Бывает, что ребенок с аутизмом не обращает внимания, к примеру, на звонок или другие шумы и даже умудряется не слышать слов, обращенных непосредственно к нему. Но мозг может вдруг решить, что неплохо бы зарегистрировать этот сигнал, и тогда ребенок откликается. Временами он воспринимает звук более громким, чем его слышат окружающие.

Дети с аутизмом часто непривычны к продолжительным монотонным звукам и не умеют их «выключать», поэтому склонны обращать на них больше внимания. Иногда на одних звуках они заклиниваются, а другие не фиксируют вовсе.

Кроме этого, такие дети могут игнорировать видимое окружение: они смотрят «сквозь» человека, избегают смотреть в глаза. Игрушки их часто не интересуют, но временами их мозг принимается тщательно и упорно всматриваться во что-либо, в какие-нибудь мельчайшие детали, например в пятно на полу. При аутизме мозгу трудно разобраться, какой зрительный образ важен, а какой – нет.

При аутизме трудно поддаются регистрации и другие ощущения. По-видимому, у многих из них также ослаблены обонятельные и вкусовые ощущения. Упав или стукнувшись обо что-либо, они редко реагируют, словно не чувствуют боли, пока она не становится слишком сильной. Однако в отдельных случаях встречается гиперчувствительность к текстурам предметов. Например, в младшем возрасте дети могут из-за текстуры отвергать твердую пищу. Чужие прикосновения тоже служат для них источником негативной реакции.

Дети с аутизмом часто положительно реагируют на такой вид тактильной стимуляции, как сильное давление. Им нравится, когда их кладут между матами, а сверху прокатывают чем-то тяжелым, например большим валиком. Также они засовывают руки под тяжелые предметы, наслаждаясь ощущениями, которые другим детям показались бы неприятными. Ребенок стремится что-либо почувствовать, но, по-видимому, его мозг регистрирует лишь очень сильные ощущения. Некоторые дети ведут себя так, словно руки доставляют им неудобство, и только сильное давление позволяет им почувствовать себя лучше. Дети с диспраксией тоже любят сильное давление, но представляется, что их мозг регистрирует импульсы куда лучше, чем мозг ребенка с аутизмом.

При аутизме мышечные и суставные ощущения острее, чем зрительные и звуковые.

Аутичный ребенок склонен либо настойчиво стремиться к двигательной активности, либо категорически ее отвергать. Ни одна из реакций не является здесь типичной. Некоторые дети жаждут все время двигаться, получая от движения удовольствие. Вращение и качание вообще не вызывают у них недомогания. Иными словами, их мозг недостаточно тщательно регистрирует вестибулярные сигналы.

Неполная «регистрация» ощущений делает ребенка «капризным» при общении с людьми. Однажды зарегистрировав сенсорный импульс, мозг может в следующий раз проигнорировать схожие сигналы. Такая непоследовательность дает родителям повод говорить: «При желании он все прекрасно слышит». Внешне его поведение выглядит так, словно ребенок намеренно упрямится или старается насолить родителям, на самом же деле причина в другом: его мозг просто-напросто не позволяет ему быть последовательным в своих реакциях день за днем или от задачи к задаче.

Как уже было отмечено, аутичный мозг не фиксирует большую часть тактильных ощущений, за исключением очень сильных. Однако у некоторых аутистов мозг не только ловит тактильные сигналы, но и реагирует на них, формируя различные «защитные механизмы».

Неспособность улавливать ощущения из окружающей среды не позволяет их интегрировать, чтобы создать четкий «образ» окружающего пространства и своих с ним взаимоотношений. Процесс зрительного восприятия и формирование зрительного образа окружающей среды занимают много времени, но даже если этот процесс идет, «образ» все равно может получиться размытым. Вот почему ребенок с аутизмом, например, отказывается носить новый свитер: привычный «образ» свитера у него еще не сложился. Любая незнакомая ситуация сбивает такого ребенка с толку массой неорганизованных сенсорных стимулов. Наиболее вероятной реакцией на это будут тревога и сопротивление, которые утихнут лишь после того, как ребенок переживет этот опыт несколько раз, освоится и почувствует себя в безопасности.

Одна из зон человеческого мозга отвечает за желание инициировать действие, отреагировать на сенсорный стимул, приняться за что-то новое, сменить вид деятельности. У детей с аутизмом собственное «хочу» развито столь же слабо, как и система, регистрирующая ощущения. Не то чтобы ребенок *ничего не делает*, – он, скорее, не в состоянии приняться за что-либо осмысленное и конструктивное. Поэтому игра сводится к набору простейших, повторяющихся действий: подержать игрушку, выстроить в ряд или долго вертеть в руках предметы. Выполнять более сложные действия ему не приходит в голову, а копировать чужие не хочется.

Ребенок в определенной степени сохраняет способность играть в игрушки и взаимодействовать со средой. При наличии достаточной мотивации ему под силу «включить» систему «хотения», и тогда сложные действия, требующие двигательного планирования, например, преодоление полосы препятствий, становятся ему доступны. Тем не менее, эта система почти всегда неактивна, и мозг лишь иногда решает сделать то, на что он способен.

Дети с аутизмом не взаимодействуют с элементами физической среды, в том числе и потому, что не улавливают значения или потенциальной пользы многих вещей. Под угрозу ставится и само удовольствие, по крайней мере, поначалу: мозг не осознает незнакомые телесные ощущения как приятные и должен испытать их несколько раз, прежде чем какое-то действие, например, катание на велосипеде, начнет приносить радость.

Выявление нарушений сенсорной интеграции: общие рекомендации

Необходимо отметить, что приведенные в опросных листах вопросы по тем или иным видам нарушений в обработке сенсорной информации – это некоторые симптомы. У ребенка не обязательно могут присутствовать все указанные признаки. Так же как, отдельные симптомы могут встречаться и у детей, не имеющих проблем с сенсорной интеграцией.

Если в каком-либо разделе имеется более, чем 3 положительных ответов, то у ребенка имеются признаки нарушения сенсорной интеграции и для него целесообразна сенсорно-интегративная коррекция.

Для выявления возможных проблем с сенсорной интеграцией можно использовать опросник, приведенный ниже, который составлен на основе различных списков (опросных листов).

Признаки нарушения сенсорной интеграции в поведении ребенка.

Проявления вестибулярной дезинтеграции:

- Ребенок постоянно хочет играть в подвижные игры с бегом, раскачиваниями,
- Не устает дольше других;
- Переписывая текст с доски теряет в строчках;
- Не ловок в спортивных играх;

- Плохо справляется с заданиями, в которых задействованы обе половины тела (резание бумаги ножницами, езда на велосипеде, завязывание шнурков);
- Избегает пересекать среднюю линию тела;

Проявления гравитационной дезинтеграции:

- Становится тревожным, будучи оторван от земли;
- Боится упасть и высоты;
- Пугается подъема по наклонной поверхности;
- Избегает игр, угрожающих равновесию (пятнашки, футбол);
- Избегает наклонять голову вниз, в сторону, не нравится переворачиваться, лежа на полу;

Проявления тактильной дезинтеграции:

- Ребенок избегает чужих прикосновений;
- Не любит мыть лицо, голову;
- Не любит погружать пальцы в песок, крайне тяжело и негативно реагирует
- Крайне негативно переносит загрязнения рук;
- Негативно реагирует на одевание, определенные виды одежды;
- Не любит ходить босиком;
- Особенно придирчив к текстуре и температуре пищи;
- Тревожиться, если к нему подходят сзади;
- Проявления зрительной дезинтеграции:
- Не может раскрашивать замкнутые области, не выходя за край;
- С трудом собирает мозаику;
- Не любит незнакомые места, боится потеряться;
- Долго возиться с пуговицами;
- Не может ровно резать по линии, заниматься поделками;
- Не видит сходства или различия в узорах или рисунках;
- Проявления слуховой дезинтеграции:
- Не всегда отвечает на вопросы;
- Неверно понимает обращенные слова;
- Затрудняется повторить;
- Не может указать направление, откуда идет звук;
- Не может смотреть и слушать одновременно;
- Монотонно и громко разговаривает;

Высокая чувствительность к шуму;

- Выглядит обеспокоенным, когда вокруг все одновременно разговаривают, шумят, смеются;

Терапия, основанная на сенсорной интеграции

Терапия, основанная на сенсорной интеграции, помогает дать мозгу нужные знания об окружающей обстановке и внешних стимулах воздействующих на сенсорные системы человека (зрительную, слуховую, вестибулярную и т.д.). Игры, использующиеся в сенсорной терапии, дарят ребенку новые ощущения, происходит их балансировка и развивается эффективная обработка сенсорных стимулов мозгом. Упорядочивание ощущений, получаемых из окружающего мира, осуществляется посредством игр с использованием специального оборудования воздействующего на все органы чувств ребенка.

Рекомендуемое оборудование

Материалы, способствующие развитию тактильной системы

- различные сыпучие материалы (крупы, природный материал, силиконовые гранулы)
- предметы из разных материалов и различной текстуры

- малярные кисти, валики (различных видов)
- парные карточки с различными текстурами
- тактильные доски
- сенсорные массажные дорожки и коврики
- массажные щетки, валики, массажеры су-джок
- балансировочный сенсорный ежик
- мешок с предметами различной формы
- мячи различной текстуры и размера
- надувной бассейн с шариками

Материалы, способствующие развитию вестибулярного аппарата

- качели
- мини-карусель
- различные качалки (доски-качалки, скамья-качалка, лодка-качалка, кресло-качалка)
- балансировочные доски и платформы (различных видов)
- крутящийся конус
- горка
- крутящийся диск
- батут
- подвесные веревочные лестницы и платформы
- гамаки
- качели-мешок (кусок прочной, слегка эластичной ткани, закрепленный сверху на одном крючке. Такой тип качелей, в котором ребенок чувствует себя туго обтянутым со всех сторон, хорошо подходит и для стимуляции тактильной и проприоцептивной систем)
- мягкие тоннели, бочки
- каркасы для крепления подвешенного оборудования

Материалы, способствующие развитию проприоцептивной системы (сигналы от мышц)

- эластичная веревка
- пружинный эспандер
- мешки-комбинезоны
- чулок или мешок-комбинезон (эластичный мешок с отверстием в средней части. Он напоминает пододеяльник по форме, но обладает обволакивающими тело свойствами за счет своей упругости)
- яйцо (мягкий шарообразный мешок, в который можно залезть целиком)
- эластичная веревка, сшитая в кольцо (тянущаяся веревка или резинка, вставленная в чехол из приятной на ощупь толстой ткани типа флиса. С таким чехлом ее удобно держать в руках и нет опасности пораниться)
- различного вида специальные утяжелители (шарфы, жилеты, утяжелители на запястье и т.п.)

Дополнительные материалы

- мячик на резинке
- обруч
- гимнастический мяч, мяч для лечебной физкультуры
- гимнастический мяч с ручками
- электрический или ручной насос (чтобы надувать мячи)
- мягкие тоннели-лабиринты
- пищащий мячик

Варианты оборудования для комнаты сенсорной интеграции приведены в приложении 1 к настоящему сборнику

Игры и упражнения

Общие рекомендации:

- Упражнения направлены на развитие потенциала, который не в полной мере развит у ребенка.
- Перед началом упражнений необходимо провести предварительную оценку развития ребенка, для оптимального подбора соответствующих игр.
- Необходимо постепенно вводить в деятельность ребенка упражнения сенсорно-интегративной коррекции.
- Упражнения целесообразно делать регулярно и систематически.
- Игры и упражнения можно использовать в любой удобный режимный момент (перед едой, перед началом образовательной деятельности, на прогулке)
- Целесообразно начинать коррекцию с тех сенсорных каналов, которые достаточно развиты, а постепенно вводить стимуляцию слабых каналов.
- Упражнения могут быть использованы как для стимуляции отдельных сенсорных каналов (зрительного, слухового, тактильного, вестибулярного и гравитационного), если в каком либо, из них обнаруживаются элементы дезинтеграции, так и в комплексе.

Игры и упражнения для развития вестибулярной и гравитационной системы

Основная цель данных упражнений – стимулировать вестибулярный аппарат, улучшить чувство равновесия, ощущение положения тела в пространстве и способность восстанавливать равновесие. У некоторых детей это может снизить боязнь движения.

Вестибулярное раскачивание

Материал: доска-качалка с мягким верхом, вестибулярная доска, скамья-качалка, лодка-качалка, кресло-качалка

Ход упражнения: посадите ребенка на качалку. Попросите его взяться обеими руками за стороны качалки. Предложите ему покачаться несколько минут вперед-назад. При необходимости помогите: даже если раскачивать качалку будете вы, ребенок извлечет пользу из этого упражнения.

Варианты проведения:

- Используйте различные устройства-качалки.
- Качайте ребенка из стороны в сторону.
- Предлагайте ему различные позы: качаться на четвереньках, на коленях, стоя на одном колене (одно колено поднято, другое опущено), стоя.

Кружимся вокруг оси

Материал: вращающаяся доска

Ход упражнения: посадите ребенка на крутящуюся доску и попросите его скрестить ноги. Попросите ребенка покружиться, отталкиваясь обеими руками от пола. Ребенок может начать кружиться в любую сторону, затем следует сменить направление. Позвольте ему самостоятельно выбирать скорость и продолжительность движения. Можно установить разумное ограничение по времени – пять или десять минут.

Если ребенок очень боится, не заставляйте его выполнять задание. В этом случае медленно покрутите ребенка (с его разрешения!) от трех до пяти раз, а затем увеличьте число поворотов и скорость постепенно, пока ребенок не захочет самостоятельно выполнить задание.

При необходимости помогите: ребенок извлечет пользу из упражнения даже в том случае, если его крутит педагог.

Варианты проведения

- Используйте мини-карусель.
- Используйте вращающийся конус.
- Попросите ребенка скатиться вниз по склону холма, наклонной доске или любой плоской поверхности.
- Катайте ребенка в бочке: быстро, медленно, под разную музыку
- Закрутите качели вокруг оси, затем отпустите и дайте учащемуся покружиться; следите, чтобы качели не ударили других учащихся.

Меры предосторожности

- Никогда не кружите ребенка, склонного к эпилептическим приступам.
- Никогда не кружите шунтавзависимого ребенка (часто детям с гидроцефалией устанавливают шунтирующую систему, в которой «избыточный» ликвор выводится в естественные полости организма)

«Покачай головой»

Ход упражнения: ребенок должен знать понятия «да» и «нет» и правильно отвечать, качая или кивая головой. Удостоверьтесь, что ребенок удобно сидит на полу или на стуле. Задавайте ему шуточные вопросы, предполагающие ответ «да» или «нет» (например: «В классе идет снег?», «Ты любишь есть мороженое на завтрак?»). Попросите его отвечать с помощью движений головы. Позвольте ему самому решать, сколь долго он сможет кивать и качать головой.

Варианты проведения: если ребенок не понимает значение слов «да» и «нет», адаптируйте задание: попросите ребенка просто качать головой.

«Прыгаем как животные»

Материалы: гимнастический коврик или другая мягкая поверхность, мягкие игрушки – животные

Ход упражнения: попросите ребенка встать на мягкую поверхность, например на гимнастический коврик или ковер. Он должен выбрать животное, прыгать, как это животное, и изображать его голос и повадки (он может вести себя как кролик, изображая руками длинные уши; как кенгуру, прижимая к животу мяч вместо кармана; как обезьяна, почесываясь и издавая звуки). Помогите, если это необходимо.

Варианты проведения: ребенок может прыгать по комнате, следуя за педагогом, другим учащимся или источником звука (держась за плечо проводника).

«Кто меня толкнул»

Ход упражнения: посадите ребенка на пол и попросите его вытянуть ноги вперед и положить расслабленные руки на колени. Прошагайте пальцами вверх по телу ребенка от ступней до плеч. Дойдя до плеч, слегка толкните его вправо, влево, вперед или назад. Ребенок должен восстановить равновесие.

Варианты проведения:

- Предлагайте ребенку выполнять задание в разных позах: на четвереньках, на коленях, стоя на одном колене (одно колено поднято, другое опущено), стоя.
- Попросите ребенка сесть на качающуюся поверхность, например на доску-качалку с мягким верхом, вестибулярную доску или скамью-качалку.
- Если у ребенка зрение сохранно, попросите его закрыть глаза или наденьте на глаза повязку.

«Прыгаем на мяче»

Материал: гимнастический мяч или мяч для лечебной физкультуры – выберите подходящий для ребенка размер (ему должно быть удобно сидеть, поставив ступни на пол).

Ход упражнения: предложите ребенку сесть на гимнастический мяч, поставив ноги на пол и положив руки на мяч по бокам. Попросите ребенка попрыгать вверх и вниз пять-десять минут, не падая с мяча.

Варианты проведения:

- Используйте мяч с ручками.
- Попросите ребенка раскачивать мяч из стороны в сторону, перенося вес.
- Поиграйте с ребенком в ладушки, когда он сидит на мяче.
- Положить ребенка грудью или животом на большой мяч, придерживая сначала за туловище, затем за колени, и потом за голеностопные суставы мягко раскачивая, руки у ребенка, в этом случае, остаются свободными для опоры перед собой.

«Катаемся на скутерборде»

Материал: доска на колесиках, веревка

Ход упражнения: посадите ребенка на доску и попросите его скрестить ноги. Завяжите большой узел или сделайте петлю на одном конце веревки и попросите ребенка держаться за эту петлю. Медленно потяните ребенка вперед. Постепенно повышайте скорость, позволяя ребенку контролировать нагрузку. Изменяйте скорость и маршруты.

Варианты проведения:

- Ребенок может лечь на живот.
- Ребенок может самостоятельно толкать доску в разных направлениях и принимать различные позы.

Вместо веревки можно использовать эластичную веревку или эспандер

Прыжки на батуте. Ребенку необходимо прыгать вверх-вниз, пытаясь сохранить равновесие. Ребенку, возможно, потребуется помощь – опираться на педагога. При выполнении данного упражнения необходимо следить за техникой безопасности.

«Поймай меня»

Ход игры: ребенок выполняет падение на руки взрослого, стоя к нему лицом, затем спиной. Когда ребенок уже будет готов к этому, можно пробовать тоже самое с закрытыми глазами.

«Перейди через пропасть»

Ход игры: под присмотром взрослого ребенку предлагается перейти с одной возвышающейся поверхности на другую, не становясь на пол.

«Перелезание через стулья»

Ход игры: ставятся 2 стула спинками друг к другу, ребенку необходимо перелезть с одного стула на другой. Упражнение хорошо проводится с двумя детьми, при этом им нужно помогать друг другу.

«Колечко»

Ход игры: дети, собравшись в кружок и выбрав водящего, под его счет собирают колечки из пальцев. Внезапно водящий командует: «Без среднего!» – и игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: «Без мизинца!» и т. д. Темп счета убыстряется, ошибавшийся выходит из игры.

«Ухо и нос»

Ход игры: эту игру можно провести, сидя за столом. Всем предлагается взяться левой рукой за кончик носа, а правой рукой – за мочку левого уха. По хлопку ведущего необходимо поменять положение рук, то есть левой рукой взяться за мочку правого уха, а правой рукой – за нос. Сначала промежутки между хлопками длинные, а потом ведущий увеличивает темп игры, и промежутки между хлопками становятся все меньше и меньше. Побеждает тот, кто дольше всех продержался и не запутался в руках, носах и ушах.

Игры с мячиком. Все игры с мячом, направлены на улучшение вестибулярной системы, можно использовать «съедобное – несъедобное», «я знаю...».

«Ходьба по линии»

Материал: линия (полоса) шириной 3-4 сантиметра в форме эллипса, наклеенная или нарисованная на полу. Большой диаметр эллипса должен быть не менее 4 метров длиной.

Цель: координация движений, тренировка равновесия. Сознательно прочувствовать собственное тело, испытать состояние внутреннего покоя через концентрацию.

Ход игры: дети сидят вокруг эллипса. Они удалены от него настолько, чтобы не касаться его ногами. Педагог один раз проходит по линии, стараясь при этом привлечь внимание ребенка на постановку всей ступни вдоль линии и на естественность ходьбы. Пальцы ступни и каблук находятся на линии. На этом примере ребенок понимает ход упражнения. Затем педагог одного за другим называет детей по имени и просит каждого начать упражнение. Постепенно все дети группы принимают участие в упражнении. Наблюдая, учитель замечает трудности отдельных детей и может потом тактично вмешаться, высказывая общие пожелания, например, «Мы стараемся наступать точно на линию».

«Между двух берегов»

Материал: две скакалки кладем рядом с друг другом, начиная с расстояния 50 см, постепенно уменьшая расстояние до 10 см. Задача – ходьба между линий, стараясь не наступать на края.

«Переступаем через веревочку»

Материал: для игры потребуется веревка, которую необходимо положить на пол. Задача: ноги ставить с двух сторон от веревочки.

«На носочках»

Ход игры: возьмите бубен или барабан и стучите в него сначала тихо, потом громче и, наконец, очень громко. Дети бегают на носочках. Если бубен звучит тихо, нужно идти, звук становится громче – идти широким шагом, еще громче – бежать. Чем чаще вы меняете ритм, тем веселее игра.

«Футбол бумажным пакетом». Надуть бумажный пакет. Играть им в футбол, дети должны соотносить силу удара об пакет, чтобы он не порвался.

«Снежки» – известная игра на улице, когда позволяет погода, но необходимо, ловить снежки поочередно правой или левой рукой.

«Мыльные пузыри». Используются мыльные пузыри, необходимо ловить сначала левой рукой, затем правой.

Кроме того, для развития вестибулярной и гравитационной системы можно использовать такие упражнения, как прыжки с возвышением, постепенно увеличивая высоту, хождение по гимнастической скамейке, традиционные игры с потешками, такими как «По кочкам», «Кто на лодочке плышет...» и т.д.

Поощряйте использование ребенком качелей, горок и другого оборудования на детской игровой площадке. Если есть возможность, поставьте в классе или дома кресло-качалку, чтобы ребенок, если захочет, мог качаться во время отдыха.

Если ребенок достаточно мал, можно проводить занятия, усадив ребенка к себе на колени. Постепенно сводите свое участие в выполнении задания к минимуму: сядьте рядом с ребенком, затем подстраховывайте его рукой, потом поощряйте устно. Помните о мерах предосторожности. При использовании качалки, карусели и другого оборудования следите за тем, чтобы ребенок не упал во время движения. Проводя активные игры, убирайте из помещения все предметы, о которые ребенок может удариться.

Следите за проявлениями защитного поведения (уклонение, гримасы, замыкание в себе, недовольные возгласы). В случае негативной реакции немедленно прекратите занятие. Возобновляйте его постепенно, позволяя ребенку контролировать процесс. Он должен сам определить, в каком объеме он способен вытерпеть вестибулярную стимуляцию.

Игры и упражнения для развития моторного планирования

Игры и упражнения на развитие системы моторного планирования, как правило, включают в себя последовательность действий и движений.

«Делай как я»

Ход упражнения: попросите ребенка повторять за вами движения: прыгать, вращать руками, бегать на месте, выполнять глубокие приседания, похлопывать себя по голове, прикасаться к пальцам на ногах и т.д. При необходимости помогите ребенку.

«Полоса препятствий»

Материал: стулья, столы, подушки, мягкие модули.

Ход упражнения: составьте полосу препятствий из различных предметов, которые нужно обходить, перешагивать или перелезать. При необходимости помогите ребенку пройти через полосу препятствий. Следите за соблюдением техники безопасности.

Варианты проведения:

- Пройдите маршрут в обратную сторону.
- Изменяйте элементы полосы препятствий.
- Изменяйте способ прохождения маршрута: ползком, на коленях, вприпрыжку

«Ходим как животные»

Ход упражнения: попросите ребенка пройти по комнате так, как это сделали бы разные животные: попрыгать как кролик или кенгуру, проскользнуть как змея, пройти на четвереньках как собака или кошка, пройти боком как краб, пройти вразвалку как утка и т.д. При необходимости помогите ребенку. По мере освоения упражнения, можно усложнять маршрут движения.

«Квадратные коврики»

Материал: несколько отрезков ковролина размером 30х30 см (при работе со слабо-видящими детьми выберите ковролин контрастного по отношению к полу цвета); слуховые подсказки (используйте щелкающее или пищущее устройство, хлопайте или щелкайте пальцами).

Ход упражнения: составьте прямую дорожку из ковриков, положив их на равных расстояниях друг от друга. Попросите ребенка перешагнуть на другой коврик, предоставляя при необходимости слуховые подсказки. Проведите ребенка до конца маршрута. При необходимости помогите ему.

Варианты проведения:

- Предложите ребенку прыгать с одного коврика на другой.
- Предложите ему прыгать с коврика на коврик на одной ноге.
- Изменяйте расстояние между ковриками.
- Изменяйте маршрут.
- Предложите ребенку пройти по маршруту спиной вперед.

«Гигантские шаги»

Материал: несколько картонных коробок с отрезанным верхом.

Ход упражнения: выложите несколько коробок в ряд так, чтобы их стороны соприкасались. Попросите ребенка перешагивать из одной коробки в другую. При необходимости помогите ему.

Варианты проведения:

- Изменяйте маршрут.
- Изменяйте высоту коробок.
- Постепенно увеличивайте расстояние между коробками

Игры и упражнения для развития проприоцептивной системы

Общая цель данных упражнений и игр – стимулировать проприоцептивную систему (восприятие сигналов от мышц, связок, суставов), улучшить осознание тела, ощущение положения тела в пространстве и оптимальное приложение силы.

Мешок-комбинезон

Материал: мешок-комбинезон

Ход упражнения: попросите учащегося залезть в мешок-комбинезон (для этого ему может потребоваться ваша помощь). Попросите его вытягивать руки и ноги в разные стороны. Надевая мешок-комбинезон, ребенок должен чувствовать его прикосновение и натяжение по всей длине от ног до головы.

Объединяющая эластичная веревка

Материал: широкая эластичная веревка, сшитая в кольцо.

Ход упражнения: попросите детей встать в круг, взяться обеими руками за веревку на уровне пояса и потянуть веревку в разных направлениях. Можно попросить детей отойти назад, натягивая веревку, тянуть веревку руками.

Меры предосторожности: смотрите за тем, чтобы дети не тянули веревку слишком сильно – иначе они могут потерять равновесие или травмировать друг друга

Движение – это ключевой фактор развития проприоцептивной системы. Поэтому для стимуляции движения могут быть полезны некоторые задания, из других разделов (развитие вестибулярной и гравитационной системы, моторное планирование, развитие тактильной системы, двусторонней координации)

- «Катаем мяч»
- «Прыгаем как животные»
- «Прыгаем на мяче»
- «Катаемся на скутерборде»
- Прыжки на батуте
- «Гребля»
- «Поочередные прыжки»
- «Делай как я»
- «Полоса препятствий»
- «Ходим как животные»

Игры и упражнения для развития двусторонней координации

Общая цель данных упражнений – скоординировать работу двух сторон тела и развить способность ребенка к согласованному двустороннему движению.

«Качание»

Материал: вестибулярная доска, доска-качалка с мягким верхом, скамья-качалка.

Ход упражнения: посадите ребенка на качалку лицом вперед. Попросите его взяться руками за качалку с обеих сторон. Предложите ему покачаться из стороны в сторону. Можно также использовать гамак или качели-мешок и раскачиваться из стороны в сторону, вперед-назад.

«Гребля»

Материал: скутерборд (доска на колесах).

Ход упражнения: попросите ребенка сесть на скутерборд или встать на него на колени. Предложите ему «грести», передвигая доску вперед и назад с помощью обеих рук. Он может сначала использовать обе руки, а затем чередовать их.

Варианты проведения:

Можно использовать небольшой коврик из ткани или мат вместо скутерборда.

Изменяйте маршрут движения: прямой, извилистый, по кругу.

«Тележка»

Ход упражнения: попросите ребенка лечь на пол и подтянуться на руках вверх, выпрямив локти (изображая садовую тележку). Возьмите его за ноги. Предложите ему пройти на руках. Соблюдайте технику безопасности, следите, чтобы ребенок не упал из-за слабости рук.

Варианты проведения:

➤ Изменяйте маршрут движения: прямой, извилистый, по кругу.

➤ Организуйте эстафету с группой детей

«Парашют»

Материал: парашют (большой многоугольник, сшитый из легкой ткани).

Ход упражнения: попросите детей взяться за парашют обеими руками. Попросите их разойтись в стороны, чтобы парашют натянулся. Дайте им задание поднимать и опускать руки, удерживая парашют.

Варианты проведения:

➤ Положите в центр парашюта мячи или воздушные шары и попросите детей сбросить их, поднимая и опуская руки

➤ Используйте другие материалы: обруч, простыню, одеяло.

«Поочередные прыжки»

Ход упражнения: попросите ребенка встать прямо, опустив расслабленные руки по сторонам. Дайте ему задание по очереди прыгать два раза на правой ноге и один раз на левой, пока вы не попросите его остановиться. При необходимости помогите ему.

Варианты проведения:

➤ Меняйте инструкции. Например, попросите попрыгать три раза на левой ноге и два раза на правой.

➤ Предложите ребенку запрыгивать в обруч и выпрыгивать из него.

«Не роняй крахмальный шарик»

Материал: крахмал, вода, миска

Ход упражнения: смешайте крахмал и воду и вылепите из получившейся массы шарик. Попросите ребенка продолжать лепить шарик, переноса его из одной руки в другую.

Меры предосторожности: будьте особенно внимательны при работе с детьми с чувствительной кожей, аллергиями или сыпью. Следите за детьми, которые могут положить материалы в рот.

«Хоп-хлоп»

Ход упражнения: несколько раз хлопните в ладоши в определенной ритмической последовательности. Попросите ребенка повторить последовательность хлопков. Можно стучать ладонями по столу или по полу, использовать палочки вместо рук.

«Прыжок кенгуру»

Материал: легкий мяч

Ход упражнения: попросите ребенка встать прямо, опустив расслабленные руки по сторонам. Попросите его держать между коленями предмет, например мяч. Предложите ему попрыгать, держа ступни вместе.

Варианты проведения:

- Попросите ребенка встать прямо, опустив расслабленные руки по сторонам.
- Попросите его держать между коленями предмет, например мяч.
- Предложите ребенку попрыгать, держа ступни вместе

Меры предосторожности: удостоверьтесь, что предмет не слишком тяжелый, чтобы задание было посильным.

«Поймай кольцо»

Материал: пластиковые кольца, палочка

Ход упражнения: попросите ребенка встать в устойчивое положение. Дайте ему палочку и попросите держать ее обеими руками. Бросайте кольца ребенку, а он должен их ловить на палочку, не сдвигая ноги с места.

Варианты проведения:

- Ребенок может взять палку и попытаться попасть по мячику, висящему на веревке.
- Если ребенок тотально слепой, используйте мячик, издающий звуки.

Игры и упражнения для развития тактильной системы

Общая цель данных упражнений – предоставить ребенку тактильные ощущения и повысить терпимость к тактильной стимуляции. Некоторые задания призваны также улучшить способность ребенка к различению материалов на ощупь. Игры и упражнения на развитие тактильной системы поощряют стремление ребенка к осознанному исследованию окружающего мира. Поэтому используемые материалы должны различаться текстурой, температурой, весом.

«Поймай игрушку»

Цель игры: стимуляция тактильной чувствительности, улучшение внимания и скорости реакции у ребенка.

Ход игры: педагог касается мягкой игрушкой разных частей тела ребенка, а ребенок с закрытыми глазами определяет, где игрушка. Можно использовать игрушки различной фактуры.

«Чудесный мешочек»

Цель игры: стимуляция тактильной чувствительности, тренировка дифференциации собственных ощущений.

Ход игры

1. В непрозрачный мешочек кладут предметы разной формы, величины, фактуры (игрушки, геометрические фигуры и тела, пластмассовые буквы и цифры и др.). Ребенку предлагают на ощупь, не заглядывая в мешочек, найти нужный предмет.

2. «Определи на ощупь» – в мешочке находятся парные предметы, различающиеся одним признаком (пуговицы большая и маленькая, линейки широкая и узкая и т. д.). Нужно на ощупь узнать предмет и назвать его признаки: длинный – короткий, толстый – тонкий, большой – маленький, узкий – широкий и т. д.

3. «Узнай фигуру» – на столе раскладывают геометрические фигуры, одинаковые с теми, которые лежат в мешочке. Педагог показывает любую фигуру и просит ребенка достать из мешочка такую же.

«Платочек для куклы»

Цель игры: стимуляция тактильной чувствительности, тренировка дифференциации собственных ощущений (определение предметов по фактуре материала, в данном случае определение типа ткани).

Ход игры: детям предлагают трех кукол в разных платочках (шелковом, шерстяном, вязаном). Дети поочередно рассматривают и ощупывают все платочки. Затем платочки

снимают и складывают в мешочек. Дети на ощупь отыскивают в мешочке нужный платочек для каждой куклы.

«Угадай на ощупь, из чего сделан этот предмет»

Цель игры: стимуляция тактильной чувствительности, тренировка дифференциации собственных ощущений.

Ход игры: Ребенку предлагают на ощупь определить, из чего изготовлены различные предметы: стеклянный стакан, деревянный брусок, железная лопатка, пластмассовая бутылка, пушистая игрушка, кожаные перчатки, резиновый мяч, глиняная ваза и др. По аналогии можно использовать предметы и материалы различной текстуры и определить, какие они: вязкие, липкие, шершавые, бархатистые, гладкие, пушистые и т. д.

«Узнай предмет по контуру»

Ход игры: ребенку завязывают глаза и дают в руки вырезанную из картона фигуру (это может быть зайчик, елочка, пирамидка, домик, рыбка, птичка). Спрашивают, что это за предмет. Убирают фигуру, развязывают глаза и просят по памяти нарисовать ее, сравнить рисунок с контуром, обвести фигуру.

«Догадайся, что за предмет»

Ход игры: на столе разложены различные объемные игрушки или небольшие предметы (погремушка, мячик, кубик, расческа, зубная щетка и др.), которые накрыты сверху тонкой, но плотной и непрозрачной салфеткой. Ребенку предлагают через салфетку на ощупь определить предметы и назвать их.

«Найди пару»

Материал: пластинки, оклеенные бархатом, наждачной бумагой, фольгой, вельветом, фланелью.

Ход игры: ребенку предлагают с завязанными глазами на ощупь найти пары одинаковых пластинок.

«Коробка с текстурами»

Материал: обувная коробка с прорезанным отверстием достаточного размера, чтобы в него проходила рука; карточки размером 5х5 см с различными текстурами (наждачная бумага, ткань, алюминиевая фольга, мех, атлас, кожа, вата, перья, дерево, пластик); подготовьте по две карточки с текстурой каждого вида.

Ход игры: положите карточки с текстурами в коробку или мешок. Попросите ребенка просунуть руку в коробку, вытащить одну карточку и описать ее: шероховатая, гладкая, мягкая, твердая, легкая, тяжелая, липкая, скользкая и т.д.

Варианты проведения:

- По мере того как ребенок будет все лучше осваивать задание, добавляйте текстуры, которые сложнее описать: твид, шелк, целлофан и т.д.
- Попросите ребенка найти две карточки с одинаковой текстурой.
- Предложите ему выложить текстурные карточки в ряд от самой шероховатой к самой гладкой, от самой тяжелой к самой легкой, от самой жесткой к самой мягкой.
- Изготовьте карточки разных форм: квадраты, круги и т.д.

«Найди ящичек»

Материал: спичечные коробки, сверху оклеенные различными материалами: вельветом, шерстью, бархатом, шелком, бумагой, линолеумом и др. Внутри выдвижных ящичков также приклеены кусочки материала. Ящички находятся отдельно. Ребенку предлагают на ощупь определить, какой ящичек от какого коробка.

«Что в мешочке»

Ход игры: ребенку предлагают небольшие мешочки, наполненные горохом, фасолью, бобами или крупами: манкой, рисом, гречкой и др. Перебирая мешочки, он определяет

наполнитель и раскладывает в ряд эти мешочки по мере увеличения размера наполнителя (например, манка, рис, гречка, горох, фасоль, бобы).

«Отгадай цифру» (букву)

Ход игры: на ладошке ребенка обратной стороной карандаша (или пальцем) пишут цифру (букву), которую он определяет с закрытыми глазами.

«Что это?»

Ход игры: ребенок закрывает глаза. Ему предлагают пятью пальцами дотронуться до предмета, но не двигать ими. По фактуре нужно определить материал (можно использовать вату, мех, ткань, бумагу, кожу, дерево, пластмассу, металл).

«Собери матрешку»

Ход игры: двое играющих подходят к столу. Закрывают глаза. Перед ними две разобранные матрешки. По команде оба начинают собирать каждый свою матрешку – кто быстрее.

«Прочитай».

Ход игры: играющие становятся друг за другом. Стоящий позади пальцем пишет на спине партнера буквы, слова, цифры, рисует фигуры, предметы. Стоящий впереди отгадывает. Потом дети меняются местами.

«Золушка»

Ход игры: дети (2–5 человек) садятся за стол. Им завязывают глаза. Перед каждым кучка семян (горох, семечки и др.). За ограниченное время следует разобрать семена на кучки.

«Угадай, что внутри»

Ход игры: играют двое. У каждого играющего ребенка в руках непрозрачный мешочек, наполненный мелкими предметами: шашками, колпачками ручек, пуговицами, ластиками, монетами, орехами и др. Педагог называет предмет, игроки должны быстро на ощупь найти его и достать одной рукой, а другой держать мешочек. Кто быстрее это сделает?

Шариковый бассейн

Материал: надувной бассейн, наполненный шариками

Ход упражнения: попросите ребенка залезть в бассейн и сесть. Спрячьте под шариками одну из частей тела ребенка. Назовите часть тела, прикрытую шариками, или попросите его сделать это.

Варианты проведения:

- Предложите ребенку подвигаться как- будто он плавает.
- Спрячьте среди шариков различные предметы и попросите ребенка их найти.
- Это задание можно выполнять в уменьшенном масштабе, спрятав предметы в миске с макаронами или рисом

Меры предосторожности: обращайтесь особое внимание на детей, которые могут положить в рот небольшие предметы

Тактильная дорожка

Материал: ортопедические резиновые коврики, куски картона, пузырчатой упаковочной пленки, линолеума, ткани и т.д

Ход упражнения: выложите на полу дорожку из различных материалов: плотных ковров, упаковочной пленки, линолеума, картона и т.д. Попросите ребенка пройти по ней босиком или проползти по дорожке на четвереньках.

Варианты проведения:

- Используйте разнообразные материалы.
- Выкладывайте различные маршруты (изогнутые, извилистые, круговые).

- Изменяйте способ прохождения маршрута (вприпрыжку, на коленях, на цыпочках).
- Обсуждайте ребенком различные типы поверхностей под ногами, когда он ходит босиком (трава, песок, ковер, тротуар).

«Сотри точку»

Материал: мел, мука, пудра, махровая ткань, клубок пряжи, флисовый мячик, отрезок ковра размером с ладонь.

Ход упражнения: нарисуйте на руке, ноге или любой другой части тела ребенка точку мелом, мукой или пудрой. Попросите его стереть точку с помощью полотенца или кусочка ткани.

Варианты проведения:

- Попросите ребенка назвать часть тела, с которой он стирает точку.
- Нарисуйте мелом на отрезке ковра несложный рисунок или букву и попросите ребенка стереть рисунок с помощью ладоней и предплечий.

Меры предосторожности: будьте внимательны при работе с детьми с чувствительной кожей, аллергиями или сыпью.

«Смеси»

Материал: пальчиковые краски, глина, смесь песка и муки, мокрый песок, земля, смесь муки и воды

Ход упражнения: ребенок помещает руки в различные смеси и ощущает различия между ними.

Варианты проведения:

- Ребенок может рисовать пальцами и ступнями, используя различные смеси вместо краски.
- Спрячьте в различных материалах предметы и попросите учащегося их найти.

Меры предосторожности: обращайтесь особое внимание на учащихся, которые могут положить в рот небольшие предметы. Возможно, в данном случае, следует работать только со съедобными материалами.

«Один или два раза»

Ход упражнения: попросите ребенка закрыть глаза или, если это необходимо, завяжите ему глаза. Дотроньтесь до ребенка пальцем и проверьте, может ли он правильно определить, к какому месту вы прикоснулись и сколько раз: прикоснитесь один раз к одному участку, дотроньтесь до двух разных мест одновременно, сделайте то же самое последовательно.

«Рисуем на руке»

Материал: карандаш с ластиком.

Ход упражнения: попросите ребенка закрыть глаза или, если это необходимо, завяжите ему глаза. С помощью ластика на конце карандаша начертите на тыльной стороне ладони какую-либо фигуру (линию, круг, крест, квадрат). Попросите его назвать эту фигуру. Если ребенок знает печатные буквы или цифры, используйте их вместо геометрических фигур.

«Называем пальцы»

Ход упражнения: попросите ребенка поместить руку под стол. Осторожно потяните его за один из пальцев. Попросите его назвать палец, за который вы потянули. Если ребенок не может назвать палец, попросите его пошевелить им. Это задание может оказаться сложным для детей младше шести лет.

«Катаем мяч»

Материал: большой надувной мяч, гимнастический мяч или мяч для лечебной физкультуры, мягкий валик.

Ход упражнения: попросите ребенка лечь на живот. Прокатите по его телу большой мяч (с легким нажимом). Попросите его затем перевернуться на спину. Еще раз прокатите по нему мяч.

Для развития тактильной системы целесообразно использовать различные виды игр для развития мелкой моторики, любые виды рукоделия, бисероплетение, рисование и раскрашивание, собирать пирамидки, доставать предметы, нанизывать крупные бусины и колечки; рвать бумагу, катать «колбаски» из пластилина; застегивать пуговицы.

Общие рекомендации по работе с детьми с тактильно-защитным поведением (защитным поведением по отношению к тактильным стимулам):

- Иногда ребенок может некоторое время терпеть тактильную стимуляцию, прежде чем начнет открыто проявлять признаки защитного поведения.
- Ребенок может плохо осознавать границы собственного тела, поскольку не чувствует их.
- Способность к тактильному различению у разных детей может находиться на противоположных концах возможного диапазона – от практически отсутствующей до прекрасно развитой.
- Постепенно вводите новые тактильные материалы и позволяйте ребенку самостоятельно определять, как долго он сможет вытерпеть каждое упражнение.
- Не заставляйте ребенка доводить до конца задание, которое вызывает у него отвращение. В случае проявлений защитного поведения (уклонение, гримасы, замыкание в себе, недовольные возгласы) немедленно прекращайте занятие. Возобновляйте работу постепенно, применяя достаточно плотный нажим.
- Позвольте ребенку выполнять задания в комфортном для него темпе.
- При нарушении сенсорной чувствительности всегда предупреждайте ребенка, что вы собираетесь прикоснуться к нему, приближайтесь к нему только спереди.
- Помните, что объятия могут быть скорее болезненными, чем утешающими.
- Учите ребенка самостоятельным действиям, позволяющим регулировать чувствительность (например, при расчесывании волос и мытье).
- Если ребенок избегает прикосновения с незнакомыми предметами, целесообразнее использовать знакомые игрушки (предметы), их можно, например, прятать под одежду ребенка и искать.
- Если же у ребенка наблюдается постоянная потребность в тактильном контакте (дети постоянно обнимаются, при чем, делают это очень крепко, любят залезать в тесные места), то в работе с такими детьми целесообразно использовать тяжелые одеяла, спальные мешки, массажные коврики, растирание жёсткой мочалкой, развитие мелкой моторики, работа с материалами разной фактуры и плотности.

Игры и упражнения на развитие зрительной системы

«Сложи полоски». Нарезаются полоски, отличающиеся длиной на 1 см. Диапазон полосок от 3 см до 16 см. Надо сложить полоски в лесенку, но не соприкасаясь с друг другом.

«Найти предмет указанной формы». Ребенку предлагают назвать модели геометрических фигур, а затем найти картинки с изображением предметов, по форме похожие на круг (квадрат, овал, треугольник, прямоугольник, ромб).

«Из каких фигур состоит машина?». Дети должны определить по рисунку, какие геометрические фигуры включены в конструкцию машины, сколько в ней квадратов, кругов и т. д.

«Коврик»

Цель: учить располагать предметы на плоскости, закреплять знание геометрических фигур, цифр, название основных цветов, и дополнительных.

Материалы: коврик, разделенный на 9 квадратов с липкой лентой в каждом, фишки по вашему усмотрению, которые располагаются над квадратами (бабочки разного цвета, цветы трех цветов по три штуки, геометрические фигуры, цифры).

Варианты игры

1. «Продолжи ряд»:

- на верхней полоске расположи синие цветы, а на нижней – зеленые;
- продолжить ряд сверху вниз, снизу вверх, справа налево и наоборот.

2. «Кто где живет»:

- посмотри на мой образец, назови, где находятся цветы (с середины, в центре, справа, слева, сверху, внизу), и на своем коврике выложи точно также;
- воспитатель дает указание, где расположить предметы, а затем показывает образец.

3. «Назови по цвету» дети называют, какого цвета бабочка, где она сидит, используя слова «в центре», «над», «под», «справа», «слева». В старшем возрасте добавляются бабочки другого цвета и в речь добавляются слова «правый верхний угол», «левый нижний угол» и другое.

4. «Закончи предложение» В центре располагается; Вверху находится...; Внизу располагается...; Справа находится; Слева располагается ... «Заполни пустые клетки» дети находят пропущенные цифры и располагают их на свои места.

5. «Найди клад» закрыть все квадратики бабочками (цветочками, геометрическими фигурами, цифрами) и сказать, что клад находится под розовой бабочкой, или в верхнем правом углу, или в среднем ряду на втором по счету месте слева направо и так далее.

6. «Назови соседа» расположить геометрические фигуры или цифры во всех клетках и попросить назвать, например, соседей цифры пять справа, слева или соседей круга вверху, внизу, справа, слева.

«Коврик» – 2

Ребенку предлагают рассмотреть коврик из геометрических фигур и набор составных частей этого коврика. Среди элементов этого набора следует найти ту часть, которой нет в коврике.

«Найди предмет такой же формы». Дети выделяют форму в конкретных предметах окружающей обстановки, пользуясь геометрическими образцами. На одном столе геометрические фигуры, на другом – предметы. Например, круг и предметы круглой формы (мяч, тарелка, пуговица и т. д.), овал и предметы овальной формы (яйцо, огурец, желудь и т. д.).

«Какая фигура лишняя?». Ребенку предлагают различные наборы из четырех геометрических фигур. Например: три четырехугольника и один треугольник, три овала и один круг и др. Требуется определить лишнюю фигуру, объяснить принцип исключения и принцип группировки.

«Составь целое из частей». Составить конструкцию из 2 – 3 геометрических фигур по образцу.

Варианты: составить конструкцию по памяти, по описанию; составить геометрическую фигуру, выбрав необходимые ее части из множества предложенных деталей (8-9).

«Определи правильно». Ребенку предлагают по рисункам определить, из каких геометрических фигур состоит замок.

«Зрительный диктант». Дети запоминают орнамент из 3-4 геометрических фигур, складывают его по памяти. Со временем можно увеличивать количество фигур.

«Определи форму предмета». Перед ребенком разложены карточки с изображением предметов: телевизор, дом, стол, люстра, торшер, кровать и др. Педагог предлагает в соответствующую прорезь перфокарты с вырезанными геометрическими фигурами вписать название мебели, изображение которой похоже на данную геометрическую фигуру.

«Что изменилось?» Ребенку предлагают рассмотреть несколько карточек с буквами (словами, цифрами, геометрическими фигурами и т. д.) и отвернуться (выйти из комнаты). Педагог убирает (добавляет или меняет местами) карточки. Ребенок определяет, что изменилось.

«Найди ошибку». Ребенку предлагают карточку с неправильными написаниями: слов – одна буква написана зеркально (пропущена, вставлена лишняя); примеров – сделана ошибка на вычисление, цифра написана зеркально и др.; предложений – пропущено или вставлено неподходящее по смыслу слово (сходное по написанию и т. д.).

«Найди отличия». Детям предлагают рассмотреть парные картинки с признаками различий (карточки букв и цифр с различным написанием, различным изображением одних и тем же геометрических фигур и т. д.) и найти эти признаки различия, сходства.

«Наложенные изображения». Ребенку предъявляют 3–5 контурных изображений (предметов, геометрических фигур, букв, цифр), наложенных друг на друга. Необходимо назвать все изображения.

«Спрятанные изображения». Ребенку дают изображения, состоящие из элементов букв, геометрических фигур. Требуется найти все спрятанные изображения.

«„Зашумленные“ изображения». Предъявляют контурные изображения предметов, геометрических фигур, цифр, букв, которые зашумлены, т. е. перечеркнуты линиями различной конфигурации. Требуется их опознать и назвать.

«Парные изображения». Предъявляют два предметных изображения, внешне очень похожие друг на друга, но имеющие до 5-7 мелких отличий. Требуется найти эти отличия. При успешном выполнении, количество отличий можно увеличивать.

«Незаконченные изображения». Предъявляют изображения с недорисованными элементами, например птица без клюва, рыба без хвоста, цветок без лепестков, платье без рукава, стул без ножки и т. д. Нужно назвать недостающие детали (или дорисовать).

«Точечные изображения». Предъявляют изображения предметов, геометрических фигур, буквы, цифры, выполненные в виде точек. Необходимо назвать их.

«Перевернутые изображения». Предъявляют схематические изображения предметов, букв, цифр, повернутые на 180°. Требуется назвать их.

«Разрезанные изображения» Предъявляют части 2-3 изображений (например, овощей разного цвета или разной величины и т. д.). Требуется собрать из этих частей целые изображения.

Игры и упражнения для развития слухового восприятия

«Различай веселую и грустную музыку». Детям выдают по 2 карточки. Одна из них раскрашена в яркие, светлые, веселые тона, соответствующие веселой музыке, другая – в холодные, мрачные, соответствующие грустной музыке. Прослушав музыку, дети показывают карточку, условно обозначающую данный характер музыки.

«Тихо и громко». Поочередно звучит то тихая, то громкая музыка; ребенок под тихую музыку ходит на цыпочках, под громкую – топает ногами.

Варианты проведения:

➤ можно предложить детям использовать свои произвольные варианты движений, соответствующие силе звучания музыки; – использовать большой и маленький барабан: большой звучит громко, маленький – тихо;

➤ на громкое звучание большого барабана отвечать громкой игрой на металлофоне, на тихое звучание отвечать тихой игрой на металлофоне; – на громкую музыку рисовать широкие и яркие полосы, на тихую – узкие и более бледные;

➤ найти игрушку, ориентируясь на громкое или тихое звучание колокольчика.

«Угадай, какой музыкальный инструмент звучит». Детям раздают карточки с изображением музыкальных инструментов или демонстрируют настоящие музыкальные инструменты. Включается магнитофонная запись со звучанием одного из них. Ученик, угадавший по тембру музыкальный инструмент, показывает нужную карточку и называет его.

«Далеко – близко». У водящего закрыты глаза. Кто-то из детей называет имя водящего то близко от него, то на расстоянии. Водящий должен по голосу узнать того, кто назвал его имя.

«Будь внимателен».

Цель игры: дети обучаются быстрому и точному реагированию на звуковые сигналы.

Ход игры: Дети свободно маршируют под музыку. Педагог дает разные команды, а дети имитируют движения названного животного. Например, «аист» – стоять на одной ноге, «лягушка» – присесть и скакать вприсядку, «птицы» – бегать, раскинув руки, «зайцы» – прыгать и т. д.

«Определи, что слышится» Из-за ширмы доносятся различные звуки: переливающейся воды из стакана в стакан; шуршание бумагой – тонкой и плотной; разрезание бумаги ножницами; упавшего на стол ключа, судейского свистка, звонка будильника и др. Нужно определить, что слышится. Шумы могут быть записаны на телефон и отражать шумы окружающего мира (мурлыканье кошки, скрип двери, шум машин, храп, дождь и т.д.) – ребенку необходимо определить, что за шум.

«Шумящие коробочки».

Материал: несколько коробочек (можно использовать киндер-сюрпризы), которые заполнены различными материалами (железными пробками, маленькими деревянными брусочками, камушками, монетками и др.) и при сотрясении издают разные шумы (от тихого до громкого).

Ход игры: ребенку предлагают проверить шумы всех коробочек. Затем педагог просит дать коробочку с тихим шумом, а потом с громким шумом. Ребенок выполняет. Вариант: ребенок находит одинаковые коробочки.

«Слушай и выполняй». Педагог называет несколько действий, но не показывает их. Дети должны повторить эти действия в такой последовательности, в какой они были названы. Например: повернуть голову направо, повернуть голову вперед, опустить голову вниз, поднять голову; повернуться налево, присесть, встать, опустить голову.

«Что слышно?» По сигналу педагога внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь, предлагается послушать и запомнить, что там происходит. Затем каждый ребенок должен рассказать, что происходило.

Игры и упражнения для развития обонятельной системы

Игровое упражнение «Поможем Тузику»

Цель: развивать умение детей определять по запаху съедобное – несъедобное.

Материал: разложены по пластиковым одноразовым стаканчикам продукты питания: хлеб, шоколад, фрукты; предметы туалета: мыло, духи, зубная паста.

Ход игры: предложить детям от имени Тузика, который потерял нюх и зрение, определить по запаху съедобные для него продукты.

Игровое упражнение «Фрукт или овощ?»

Цель: развивать умения познавать признак запаха и классифицировать объекты.

Материал: разложенные по пластиковым одноразовым стаканчикам кусочки фруктов и овощей (банан, огурец, яблоко, апельсин, лимон, лук и т.д.).

Ход игры: предложить детям определить по запаху с закрытыми глазами лежащие в стаканях продукты и разделить их на фрукты и овощи.

Игровое упражнение «Что приготовил повар на обед?»

Это игровое упражнение лучше проводить во время обеда.

Цель: развитие обоняния, вкуса.

Ход игры: предложить детям по запаху определить меню сегодняшнего обеда. Например: щи, гороховый или рыбный суп и т.д. Подтвердить запах вкусовыми качествами блюда.

Игровое упражнение «Коробочки с запахами».

Цель: дифференциация запахов с помощью обоняния.

Материал: два набора по 8 контейнеров из под Киндер-сюрпризов с маленькими отверстиями в каждом, наполненные остро пахнущими веществами (кофе, гвоздика, корица, ванилин, цедра, чеснок и т.д.).

Ход игры:

1 этап – предложить детям понюхать все контейнеры одного набора, затем воспитатель вынимает контейнеры из второго набора – предлагает понюхать и сравнить запахи двух наборов, до тех пор пока не найдется пара для каждого контейнера.

2 этап – предложить детям проделать подобное упражнение с закрытыми глазами (т.к. при отсутствии зрительного восприятия – возможность восприятия других органов чувств усиливается).

Улучшение обоняния можно достигнуть, занимаясь по нескольким направлениям. Способствуют улучшению обоняния любые занятия физкультурой, так как они улучшают общее кровообращение. Но, прежде всего, это относится к гимнастике лица. Хорошо восстанавливают и улучшают обонятельные способности упражнения, восстанавливающие местное кровообращение в верхней части носа. Ускорить этот процесс можно прогреванием верхней части носа.

Упражнение для мышц, расширяющих ноздри, выполняется очень просто: во время вдоха раздувайте ноздри как можно шире в течение 5-6 секунд, с выдохом расслабьте мышцы; повторите упражнение ещё 4 раза.

Упражнение для носовой мышцы (она находится в крыльях носа) также желательно делать 5 раз с напряжением во время вдоха на 5-6 секунд: надавите пальцем на кончик носа и, одновременно, носом надавите на палец с максимально возможной силой и потяните вниз нижнюю губу; движения быть не должно, не должны двигаться и другие мышцы лица.

Упражнение для мышцы гордецов (она – над переносицей) делается на тех же условиях: положите один или два пальца на середины бровей; надавите пальцами на брови, а брови со всей силой попытайтесь сдвинуть к переносице, но брови при этом даже шевелиться не должны.

Способствует улучшению обоняния упражнение дыхания через нос. Выполните это упражнение, обращая особое внимание на движение воздуха по верхней части носа, через верхний носовой ход, то есть через область расположения обонятельных рецепторов.

Ароматерапия – это прекрасный способ для занятий с детьми, которые не чувствуют некоторые запахи или наоборот очень к ним чувствительны. Это отличное средство стимуляции, и зависит во многом от того, какой запах вы выберете (например, запах корицы скорее взбодрит ребенка, а лаванды расслабит). Если ваш ребенок очень чувствителен к запахам, предложите ему носить собой баночку ароматического масла, запах которого ему приятен (например, мята), и нюхать его, когда другие запахи становятся трудно терпеть.

Сенсорная интеграция: использование сенсорной комнаты

Сенсорная комната – это специально оборудованное помещение, где ребенок в сопровождении взрослого, пребывая в безопасной и комфортной обстановке, исследует окружающее пространство, экспериментирует со свойствами предметов и окружающего мира, выполняет активные упражнения или имеет возможность расслабиться и восстановить внутреннее психическое равновесие.

В сенсорной комнате происходит интенсивное воздействие на три основных канала восприятия окружающего мира – тактильный, слуховой и визуальный (т.е. тактильные ощущения сочетаются со звуком и цветом).

Оборудование в сенсорной комнате можно разделить на два основных типа:

➤ Релаксационное оборудование – в него входят различные мягкие покрытия, пуфики, подушечки, маты, сухой бассейн, приборы, создающие рассеянный свет, установка для ароматерапии, релаксационная музыка.

➤ Активационное оборудование – в него входит всё оборудование со световыми и звуковыми эффектами, сенсорные панели для рук и для ног, различное интерактивное оборудование.

Методика коррекционной работы в сенсорной комнате основана на постепенном включении сенсорных ощущений и индивидуальности их подбора.

Принципы, по которым необходимо организовать работу сенсорной комнаты:

- Уровень раздражителей должен быть адекватен возможностям ребенка;
- Ребенка нужно стимулировать к изменению поведения в ответ на изменения в обстановке;
- Наполнение комнаты должно вызывать интерес у ребенка и соответствовать его уровню развития;
- То, как организуются занятия, должно быть обусловлено предпочтениями и интересами ребенка.

Детям с гипочувствительностью нужно предлагать сильные ощущения. Гиперчувствительных детей нужно, напротив, погружать в умиротворяющую атмосферу, которая включала бы в себя тихую музыку, мягкое освещение.

Игры, упражнения с использованием интерактивного оборудования сенсорной комнаты

Воздушно-пузырьковая колонна

«Поймай взглядом»

Цели: активизация зрительного восприятия, формирование фиксации взора, концентрации внимания.

Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на колонну с пузырьками, как она меняет цвет, что в ней плавают (рыбки, пузырьки). Дети рассматривают происходящее в колонне.

«Посчитаем пузырьки»

Цели: активизация зрительного восприятия, формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на колонну с пузырьками, как она меняет цвет, что в ней плавают (рыбки, пузырьки), предлагает посчитать количество пузырьков. Дети считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

«Верх – низ»

Цели: активизация зрительного восприятия, формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации, совершенствование ориентировки в пространстве.

Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на колонну с пузырьками, как она меняет цвет, что в ней плавают (рыбки, пузырьки). Дети определяют расположение рыбок.

«Прятки»

Специалист говорит детям, что за колонну с пузырьками и шариками можно спрятаться и предлагает поиграть: один ребенок прячется, а другие его ищут. Взрослый спрашивает: «Где Саша?». Когда он находит визуальный контакт с ребенком, то произносит: «Ку-ку». В это время все дети прячутся за колоннами и, выглядывая из-за них, кричат: «Ку-ку».

«Поднимаем пузырьки»

Дети встают напротив колонн с пузырьками и шариками и представляют, будто бы они поднимают шарики и пузырьки вверх. При выполнении этого упражнения дети должны почувствовать напряжение в мышцах рук при подъеме шариков вверх и расслабление в момент опускания шариков вниз. Пару минут дети отдыхают. Затем упражнение повторяется (несколько раз).

«Собираем орешки»

Взрослый становится мамой-медведицей, а дети ее медвежатами. Медведица просит медвежат собрать кедровые орешки, но чтобы сделать это, нужно сорвать шишки и разломать их. Медвежата подходят к кедру (к колоннам с шариками), выбирают шишку-шарик и тянутся за ней до самого верха, представляя, что срывают шишки и с силой сжимают в руках («лапках»). Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют «лапки» вдоль тела – «лапки» отдыхают. Мама снова просит медвежат собрать орешки.

«Мышата»

Взрослый предлагает детям превратиться в мышат. Они увидели сырные шарики, им захотелось есть. Все подбежали к колоннам и стали «ловить» свои любимые (по цвету) лакомства. «Поймали», «поели», погладили свои животики. Сонным писком показывают, что хотят спать. Укладываются спать.

«Звездный дождь» (пучок фиброоптических волокон)

«Сжимаем в кулачке»

Цели: развитие восприятия свойств и признаков предмета, развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.), показывает, как можно собрать волокна в ладошке.

«Наматывание» (на палец, на ладонь, на руку)

«Заплетем косу»

Взрослый предлагает всем вместе расчесать волшебные волосы, что бы они стали красивыми, дети глядят, расчесывают фиброоптические волокна.

Работу по развитию зрительного восприятия необходимо начинать с плетения цветных (сверкающих) шнуров (используется пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь»). В процессе этой деятельности дети, находясь под воздействием сложного сенсорного потока, могут сконцентрировать свое внимание на определенном световом раздражителе. Эти упражнения также помогают развитию произвольности.

«Шарфики для медвежат»

Дети-медвежата вышли на улицу, очень холодно (напряжение мышц рук, тела, шей, головы), пришла мама и раздала медвежатам шарфики (каждый ребенок получает светящееся волокно из пучка фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь»), чтобы они больше не мерзли (расслабление мышц). Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

«Фигуры»

Из светящихся нитей (пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь») по примеру взрослого дети выкладывают разные геометрические фигуры. Затем они делают из них дороги и катают по ним воображаемые машинки (если ребенку трудно играть воображаемой машинкой, можно использовать игрушку).

Пуфики-кресла с гранулами

Дети ложатся на спину на пуфиках и в течение 30–40 слушают спокойную музыку, делая глубокий вдох и выдох.

Взрослый под музыку медленно читает сказку с небольшими паузами между абзацами: «Сейчас мы с вами отправимся в путешествие в прекрасную сказочную страну... в самое ее сердце – на волшебную поляну. Мы лежим на волшебной поляне и видим над собой высокое чистое голубое небо (зрительный образ)... Слушаем, как поют птицы и переговариваются деревья, журчит ручей (слуховой образ)... Чувствуем аромат спелой земляники и свежее выпеченного хлеба, его только что испекла добрая волшебница, живущая неподалеку (обонятельный образ)... Если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот (кинестетический образ) крупную ароматную ягоду и ощутим сладость спелой земляники (вкусовой образ)... Шелковая молодая трава нежно щекочет наши руки, ноги, лицо (тактильный образ)...». С окончанием звучания музыки дети открывают глаза и тихо встают.

Ребенок ложится на спину на пуфике и в течение 30–40 с слушает спокойную музыку. Затем ему предлагается рассмотреть абстрактную картину, спроецированную на стену (космические, морские пейзажи и т. п.) с помощью проектора «Солнечный 100», и пофантазировать, в затем рассказать, какие детали вызвали у него определенные ассоциации, с чем связаны эти ассоциации.

Ребенок-путешественник преодолел горы, жару, препятствия (перебрался через мягкие модули) в пустыне и добрался до оазиса (ложится на пуфик), где прохладно, щебечут птицы, вода (слуховой образ).

Ребенок с мамой поплывут в сказочную добрую страну воспоминаний. Специалист предлагает маме лечь (сесть) на пуфик, взять ребенка на руки. Звучит спокойная и приятная музыка. Затем они возвращаются из страны воспоминаний и делятся своими впечатлениями от путешествия.

Рекомендации родителям детей с нарушениями сенсорной интеграции¹

Развитие вестибулярной системы

- Двигательный опыт крайне важен для развития ребенка. Ежедневно выделяйте время на подвижные игры, включающие раскачивание, скольжение, прыжки и другие активные движения;
- Подталкивайте ребенка не к пассивным, а к самостоятельным активным движениям, которые он инициирует и регулирует самостоятельно;
- Занятия, требующие скорости и быстрых движений, особенно с изменением их направления, стимулируют и воодушевляют;
- Занятия с медленными ритмическими движениями – раскачиваниями, колебаниями – успокаивают;
- Наблюдайте за реакциями вашего ребенка на различные виды двигательной активности, стараясь подметить, что побуждает его к действию, а что успокаивает;
- Никогда не кружите ребенка слишком сильно или слишком долго;
- Попробуйте стимулировать ребенка к различным занятиям (чтению, игре, раскрашиванию) в положении лежа на животе, опираясь на локти;
- Подбадривайте ребенка, когда ему хочется заняться чем-либо, что требует поддержания равновесия, например катанием на коньках, ездой на велосипеде, борьбой и т.д.;
- Включите в ваше расписание игры с участием обеих сторон тела, например прыжки со скакалкой, плавание, греблю, игру на музыкальном инструменте и т.д.;
- Попробуйте занятия, стимулирующие координацию движений глаз, головы и рук: игру с мячом, кидание предметов, настольный теннис и т.д.;

Преодоление гравитационной неуверенности у ребенка

- Помогайте ребенку постепенно приспосабливаться к тем видам активности, которые вызывают у него страх. Например, если ребенок боится качаться на качелях, сначала попробуйте качели, где он может касаться ногами земли, или посадите его на колени и качайтесь вместе;
- Иногда почувствовать себя в большей безопасности помогает дополнительная проприоцептивная стимуляция (ощущение давления на мышцы, суставы и туловище). Например, если ребенок боится ходить по лестнице, попробуйте придерживать его за бедра, мягко надавливая. Иногда это действует лучше, чем если просто держать его за руку;
- Помогайте ребенку двигаться с той скоростью и в том направлении, которые для него наиболее комфортны;
- Если ребенка тревожит наклон назад, не пытайтесь заставлять ребенка выполнить, пока он не готов смириться с этими ощущениями;
- Вовлечение в игру и развитие воображения могут отвлечь ребенка от неприятных физических составляющих ситуации и придать ему смелости;
- Попробуйте сделать так, чтобы, выполняя действия, не вызывающие страха, ребенок прикрывал глаза: это помогает «настроиться» на ощущение положения своего тела в пространстве;
- Иногда, для усиления чувства безопасности при движении или лазании, полезна дополнительная нагрузка весом (например, утяжелители на кисти или лодыжки или небольшой рюкзак, наполненный рисом или фасолью);
- Не торопите ребенка, когда он пробует выполнять пугающие его действия.

¹ Айрес, Джин. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. – М.:Теревинф, 2017

Развитие двигательного планирования

- Возможно, вы заметили, что чем больше ваш ребенок пытается освоить новые действия, тем сильнее он путается, становится менее координированным и в результате все глубже погружается во фрустрацию. Старайтесь предупреждать такие ситуации, ободряйте ребенка словесно и поначалу помогите ему несколько раз выполнить новую задачу;
- Тактильные, пространственно-телесные и двигательные ощущения – все они нужны, чтобы помочь ребенку почувствовать свое тело и понять, как двигаться в пространстве. Виды активности, стимулирующие эти ощущения, способствуют и более эффективному планированию действий;
- Разделение задачи на более мелкие шаги, с которыми легче справиться, позволит ребенку почувствовать свои силы и повысить самооценку;
- Задания, в которых надо карабкаться, пролезать под предметами или сквозь них, например занятия на площадке с различного рода турниками и полосами препятствий, помогут ребенку сформировать базовые навыки управления телом при передвижении, понять, как это делается;
- Задачи, основанные на подражании, например игра «делай как я» или копирование движений пальцев и рук под музыку стимулируют развитие такого вида планирования движений, при котором требуется наблюдение и имитация;
- Вовлекайте ребенка в игры с простыми устными инструкциями, это учит планировать действия при отсутствии зрительных подсказок;
- Развивайте у ребенка способность планировать серии действий, например, определять, какие шаги надо предпринять, чтобы приготовить бутерброд, завернуть подарок, сделать поделку своими руками;
- Некоторым детям особенно трудно даются совсем незнакомые задания. Подталкивайте ребенка к поиску новых способов играть с игрушками и использовать игровое оборудование. Также полезно пробовать разные положения и направления, карабкаясь куда-либо или качаясь на качелях разных типов;
- Выясните, какие аспекты двигательного планирования (например, подражание, выполнение устных указаний, выстраивание последовательности, новые идеи) даются вашему ребенку легче других, а какие – труднее. Используйте сильные стороны развития ребенка, чтобы компенсировать трудности, возникающие в «слабых» местах;
- Установка «я не могу» может войти у ребенка в привычку. Иногда, чтобы избежать стресса и унижения, ему легче вообще не пытаться выполнить действие. Некоторые дети с нарушением двигательного планирования все время стремятся брать верх, чтобы управлять ситуацией и избегать обстоятельств, грозящих им трудностями. Во всех этих случаях помогайте ребенку справляться с задачами, налаживать и поддерживать дружеские связи.

Преодоление тактильной гиперчувствительности

- Легкое, щекочущее прикосновение обычно раздражает сильнее, чем постоянное сильное давление. Касайтесь ребенка всей ладонью, а не кончиками пальцев, – так вы можете ослабить раздражение;
- Когда детей в школе строят в шеренгу, вашему ребенку, возможно, будет комфортнее в самом конце или в самом начале ряда. При групповых играх, где надо вставать в круг, ему легче располагаться позади ребят, а не между ними. Объясните учителям, что легкие прикосновения проходящих мимо людей могут раздражать ребенка и вызывать у него агрессию и эмоциональные всплески;
- Длительное осязаемое давление обычно «перекрывает» раздражающие тактильные ощущения. Вот почему мы спонтанно трем ушибленное место. Крепкий массаж,

прием «сэндвич» (когда ребенка осторожно кладут между подушек) – это примеры действий, умиротворяющих чрезмерную чувствительность к прикосновениям;

➤ Обращайте внимание на виды тканей, одежды, игрушек и на повседневные ситуации (например, проход сквозь толпу в большом магазине), которые могут спровоцировать у вашего ребенка отрицательные реакции. Пока проблема стоит остро, старайтесь избегать подобных раздражающих факторов (например, позволяйте ребенку носить одежду из ткани, которая ему нравится, не ходите в многолюдные места);

➤ Попробуйте постепенно вводить в жизнь ребенка различные тактильные ощущения – во время игр, мытья, еды и т.д. Ребенку будет легче усвоить новый опыт, если он сам станет инициатором игры, а не вынужденно окажется перед лицом потенциально опасных или незнакомых обстоятельств, подчиняясь давлению взрослого. Показывайте все на себе и превращайте свои действия в игру;

➤ Поддерживайте у ребенка желание приобретать новый тактильный опыт. Тактильные ощущения, которые ребенок получает, активно участвуя в каких-либо действиях, приносят больше пользы, чем полученные в пассивном состоянии;

➤ «Тяжелая работа», когда ребенок помогает нести сумки с покупками или белье из прачечной, надевает в меру тяжелый рюкзак, играет в игры, где надо толкать или тянуть что-либо или прыгать, обеспечивает нервную систему определенными ощущениями, которые, как правило, успокаивают или организуют тактильную гиперчувствительную систему. Пусть ребенок помогает вам выполнять достаточно тяжелую работу по хозяйству, играет в игры, требующие физических усилий, – все это успокаивает и организует его мозг;

➤ Доверяйте ребенку, когда он жалуется на неудобства. Скорее всего, он действительно страдает. Также полезно объяснять родственникам и учителям, что ребенок отрицательно реагирует не на их внимание, а на ощущение чужого прикосновения.

Развитие зрительного восприятия

➤ Побуждайте ребенка строить что-либо из кубиков (конструктора). Создавайте для него образцы, которые он может скопировать, или называйте ему конкретные объекты для постройки (например, мост, тоннель, дом);

➤ Специальные книжки для развития зрительного восприятия с заданиями, предлагающими что-нибудь найти на рисунке, различить предметы, их форму, цвет и т. п., будут полезны для развития способности различения предметов, форм и т.д. Читая с ребенком такую книжку, попросите его отыскать ее страницах конкретные объекты;

➤ Практикуйте рисование различных форм или букв на материалах разного типа, таких как каша, глина, мыльная пена, песок и т. д.;

➤ Вовлекайте ребенка в те виды деятельности, которые требуют хорошей координации глаз-рука: например, в игры, где надо что-либо ловить, бросать. Также полезно заниматься поделками, для которых нужно что-то связывать, сшивать, склеивать;

➤ Стимулируйте ребенка к рисованию, письму и т.д. на наклонных и вертикальных плоскостях, чтобы обеспечить обратную связь для его мышц и суставов;

➤ Нарисуйте на бумаге или доске лабиринт или «дорогу», по которым можно водить карандашом или игрушечными машинками. Пусть ваш ребенок сам нарисует такие лабиринты и дороги;

➤ Следите за признаками чрезмерной зрительной стимуляции. Слишком большое количество отвлекающих факторов дезорганизует ребенка, чувствительного к зрительной стимуляции.

МОЗЖЕЧКОВАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

Что такое мозжечковая стимуляция?

Мозжечковая стимуляция – специально комплекс упражнений, который позволяет развивать головной мозг, в том числе его участки, отвечающие за формирование высших психических функций.

Родителям иногда кажется, что неуклюжесть, нарушения баланса и координации движений – это скорее особенности ребенка, а не неврологические проблемы. Но эти «особенности» являются признаками нарушений работы ствола мозга и мозжечка. Они часто диагностируются у детей с задержкой речевого и психического развития, заболеваниями аутистического спектра (ранний детский аутизм (РДА), синдром Аспергера, аутистические состояния), нарушениями поведения и внимания, СДВГ.

Программа мозжечковой стимуляции нормализует работу ствола мозга и мозжечка. В результате занятий не только улучшается физическая форма пациента, но повышается пластичность головного мозга, преодолевается его функциональная незрелость, что позволяет добиться рывка в формировании навыков адаптации и коррекции поведенческих нарушений.

Мозжечок человека содержит больше нервных клеток, чем все остальные отделы головного мозга! Очень долго ученые были убеждены, что мозжечок отвечает за равновесие, координацию движений и движение глаз. Однако, в последние десятилетия они пришли к выводу, что мозжечок – ключ практически ко всему! В том числе и к интеллектуальному, речевому и даже к эмоциональному развитию ребенка.

Мозжечок – это самый быстродействующий механизм в мозге. Он быстро перерабатывает любую информацию, поступающую из других частей мозга и определяет скорость работы всего головного мозга в целом.

Чтобы наше тело было сильным, красивым и выносливым, мы делаем зарядку. Чтобы обеспечить нашему мозгу хороший тонус и продлить его молодость, мы также должны делать зарядку. Познавательные и мыслительные навыки можно улучшить через многократное и четко выстроенное выполнение упражнений на равновесие. Они позволяют улучшить синхронизацию и взаимодействие полушарий мозга, и, как следствие, взаимодействие вестибулярной, зрительной, тактильной и кинестетической систем. В результате эффективность работы мозга повышается и проблемы, связанные с процессом анализа и обучения, исчезают.

Мозжечковая стимуляция: программа Learning Breakthrough (Balametrics)

Программа Learning Breakthrough на оборудовании Balametrics – это программа мозжечковой стимуляции, созданная в США в середине XX века.

Ее основателем стал доктор Фрэнк Бильгоу, который в начале 1960-ых годов, будучи учителем в школе, заметил, что дети, делающие на переменах упражнения на равновесие, координацию движений и развитие зрительно-моторной координации, более успешны в учебе. Этот простой факт и стал основой разработки его системы развития мозжечка как средства повышения успеваемости детей в школе. Именно он первым во время работы с детьми, плохо умеющими читать, выявил связь между двигательной активностью и изменениями навыков чтения. Тогда же Ф. Бильгоу разрабатывает специальный снаряд – балансировочную доску и придумывает целую серию упражнений на ней.

Впоследствии его программа получила название Learning Breakthrough, что можно перевести как «Прорыв в обучении». Она является результатом более чем 30-летних наблюдений и исследований, которые проводили американские ученые. Данная программа уникальна по своей продуманности и системности и, что самое главное, неоднократно доказавшая свою эффективность!

Как работает программа Learning Breakthrough?



В основе программы мозжечковой стимуляции лежит система тренировок на балансировочной доске Бильгоу. Упражнения чем-то похожи на лечебную физкультуру.

Стоя на балансировочной доске, ребенок выполняет задания инструктора, одновременно пытаясь удержать равновесие. Поверхность доски имеет специальную разметку, а угол наклона платформы можно отрегулировать рокерами. В зависимости от уровня наклона изменяется и уровень сложности упражнений, которые направлены на синхронизацию двигательных и познавательных навыков, развитие зрительно-моторной координации.

Например, ребенок, удерживая равновесие на балансировочной доске, перебрасывается с инструктором небольшим мячом и называет при этом буквы алфавита, домашних или диких животных и т.д. Так же в занятия мозжечковой стимуляции включаются упражнения на интерактивной платформе. Это когда ребенок стоит на специальной платформе, которая очень чутко реагирует на любые его движения, а на мониторе демонстрируется информация, полученная по каналам обратной связи, и выполняются различные задания, похожие на увлекательную и интересную игру.

Курс дополняется вестибулярными упражнениями на батуте, фитболе, гимнастической скамье и т.д. Некоторые упражнения выполняются в специальных (переворачивающих изображение) очках.

Инструктор следит за последовательностью и правильной очередностью выполняемых заданий, за техникой безопасности в использовании оборудования. Обязательно начинает с простого и переходит к сложному, создает дополнительную мотивацию для выполнения заданий.

Для каждого ребенка разрабатывается индивидуальная программа, при этом учитывается возраст ребенка, его возможности и особенности.

Цель таких упражнений – научить мозг правильно обрабатывать информацию, полученную от органов чувств, улучшить навыки речи, письма рукой, развить навыки чтения, концентрацию внимания, математические навыки, стимулировать развитие памяти и понимание.

В ходе занятий повышается пластичность мозга, появляется возможность заполнить пробелы и восполнить недостатки функциональности базовых структур головного мозга. Улучшается успеваемость, навыки социальной адаптации, взаимоотношения в семье, стабилизируется психоэмоциональное состояние, ребенок обретает хорошую физическую форму, исправляется его осанка, заметно улучшается координация движений. Мозжечковая стимуляция также значительно улучшает эффективность любых коррекционных занятий (с логопедом, психологом, дефектологом).

Занятия можно начинать, если ребенку исполнилось 3-4 года. Оптимальная периодичность занятий 3 раза в неделю по 30-40 минут.

Показания

Это прежде всего дети с:

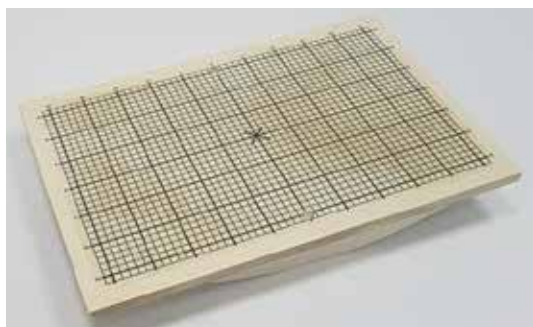
- Нарушением внимания
- Гиперактивностью
- Поведенческие расстройства
- Нарушение осанки
- Нарушениями работы вестибулярного аппарата
- Проблемами с обучением
- Нарушениями устной и письменной речи
- Нарушениями координации движений и моторной неловкости
- Дисграфии
- Дислексии
- Диспраксия
- Нарушениями аутического спектра
- ЗПР, ЗРР, ММД, СДВГ

Результаты

Специалисты по работе с данной программой отмечают следующее:

- Улучшение у ребенка понимания, внимания, поведения
- Улучшение зрительно-моторной координации
- Улучшение мануальных и графо-моторных функций
- Повышение общего уровня интеллекта
- Быстрое развитие когнитивной сферы (памяти, речи, восприятия, мышления)
- Повышение эффективности других коррекционных занятий (с психологом, логопедом, дефектологом).

Оборудование



В основе тренажера Баламетрикс (Learning Breakthrough Kit, Balametrics) лежит **баланси- ровочная доска Бильгоу**, которая представляет собой деревянную доску с разметкой. Она устанавливается на 2 полукруглые опоры, которые могут изменять угол наклона от 0° до 50°. В зависимости от уровня наклона изменяется уровень сложности упражнений. Уровень сложности упражнений можно менять и за счет регулировки положения ног на разметке.

Чтобы удержать равновесие на такой доске требуется определенная сноровка, поэтому сначала ребенку необходимо научиться удерживать равновесие на самой доске. Далее ребенку необходимо выполнять различные упражнения с дополнительным инвентарем, балансируя на доске в положении стоя. Например, перебросить мешочки из одной ладони в другую, отбить мячик палкой, повернуть туловище в разные стороны и т. д.

Характеристики: балансировочная доска для мозжечковой стимуляции имеет возможностью поворота опор на 180 градусов, тем самым усложняя выполнение различных заданий. Вес доски – 2,5 кг. Размер – 60 x 40 x 5 см. толщина материалов – 18 мм. Поверхность доски имеет специальную разметку, а угол наклона платформы регулируется рокерами, изменяющими радиус от 5 до 50 градусов.

Разновесные мешочки. Отличаются они размером, весом и цветом, на каждый из таких мешочков педагог дает определенные задания, направленные на координацию движений.



Мяч-маятник. Мяч, закрепленный на специально резинке



Доски для отбивания:

Доска для отбивания цветная и доска для отбивания с цифрами.



Цветная палка для отбивания, пронумерованная от 1 до 8



Мячик для отбивания – 3 шт.



Стойка с фигурками



Упражнения, направленные на мозжечковую стимуляцию

Упражнения на балансирующей доске

Ребенок стоит на поверхности доски, которая, в свою очередь, укреплена на округлой основе, что и заставляет его балансировать в попытках удержать равновесие. Ребенку приходится балансировать и в положении стоя выполнять различные упражнения.

В зависимости от уровня наклона изменяется уровень сложности упражнений.

Варианты упражнений:

1. Залезть и слезть с доски с разных сторон: сзади, спереди, сбоку.
2. Ребенок в положении сидя «по-турецки». Раскачивая доску попросить ребенка удержать равновесие.

3. Ребенок в положении сидя на доске. Выполняет упражнения для рук – имитация плавания. Можно двумя руками поочередно – левой, правой.

4. Ребенок в положении сидя на корточках. Покачивающее движение из стороны в сторону головой, затем зафиксировать взгляд на предмете. Круговое вращение головой.

5. Ребенок в положении стоя или сидя медленно покачивается вперед-назад. Лучше выполнять под музыку.

6. Положение сидя. Выполняются круговые вращения руками:

- Обе руки в одну сторону
- Обе руки в разные стороны
- По очереди в одну сторону
- По очереди в разные стороны

7. Любое положение: стоя, сидя, на корточках, на коленях, «по-турецки»:

- Обе руки положить на грудь
- Поднять руки над головой
- Прямые руки в сторону
- Нагнуться, достать до пола
- Любые движения, какие понравятся.

Стоя на балансировочной доске, ребенок также может выполнять задания инструктора или мамы, например, обмениваясь с инструктором мячом, называет буквы алфавита, домашних и диких животных и т.п.

Упражнения разновесными с мешочками

Разного веса мешочки с крупой кидаются ребенку:

- Можно принимать мешочки от ведущего одной рукой, двумя;
- Кидать и ловить мешочки одновременно;
- Подкидывать мешочки вверх двумя руками;
- Использовать мишень на полу, мишень на стене;
- Подкидывать вверх каждой из рук.

Упражнения с мячом-маятником

- Отбивать подвешенный мяч левой, правой, двумя руками;
- Можно использовать мишень на полу, мишень на стене;
- Отбивать мяч от наклонной доски;
- Кинуть подвешенный на резиночке мяч – хлопнуть в ладоши пока он летит;
- Отбивать летящий мячик палочкой или ракеткой.

Помимо комплексов, выполняемых на специальном оборудовании, к средствам мозжечковой стимуляции можно отнести и ряд других упражнений, которые достаточно разнообразны. Это упражнения, направленные на развитие:

- крупной и мелкой моторики
- равновесия и координации движений
- схемы тела
- выразительности движений
- чувства ритма
- овладение способами невербальной коммуникации (мимика, жесты)
- приемов мышечного расслабления и эмоционального раскрепощения
- умения дифференциации качества движений (быстрые-медленные, сильные-слабые, мягкие-жесткие и т.д.) и другие.

Кроме того, для мозжечковой стимуляции можно использовать свободное и быстрое перемещение тела в пространстве:

- по вертикали (прыжки на батуте, перемещения на пружинящих снарядах, прыжки на мягкие маты, прыжки в воду, соскальзывание вниз по наклонным плоскостям (горка);
- по горизонтали (прыжки на фитнес мячах, перемещения на роликах, велосипедах и самокатах);

- вращение вокруг своей продольной оси (лечебная центрифуга, вращающееся кресло, кольца, трапеция, диски);
- вращение вокруг своей поперечной оси (кувырок вперед в воде или на перекладине при помощи инструктора);
- маятниковые возвратно-поступательные движения (качели, карусели, гамак);
- уменьшение чувства гравитации, или частичная «невесомость» (плавание, прыжки на батуте и фитнес мячах, прыжки в воду, соскальзывание вниз по наклонным плоскостям).

Довольно часто дети сами выбирают наиболее предпочтительные для себя вестибулярные упражнения: кто-то любит кататься на качелях, кто-то – прыгать на кровати, а кто-то – кружиться или нырять.

У детей с функциональными нарушениями мозжечка головокружение появляется не на первых занятиях, и является первым признаком мозжечковой активации и, следовательно, началом развивающего процесса. Однако если у ребенка появились вегетативные реакции на вращательные упражнения (бледность, повышенное потоотделение, тошнота, головокружение), страх или неудовольствие, то вращательную нагрузку следует в данный момент прекратить, в дальнейшем уменьшить, постепенно увеличивая от занятия к занятию.

Таким образом, для мозжечковой стимуляции можно использовать такие упражнения, как:

- прыжки на батуте, фитнесмячах
- катание на качалках
- вращение на дисках в правую и левую стороны (в положении стоя и сидя)
- удержание равновесия на балансировочных подушках
- удержание равновесия при ходьбе по лавочке и сенсорной тропе
- прокатывание «бревнышком» (ребенку предлагается лечь на спину, вытянуть руки над головой и, переворачиваясь со спины на живот, прокатиться сначала в одну сторону, затем в обратную)
- прокатывание «солдатином» (ребенку предлагается лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела и, переворачиваясь со спины на живот, прокатиться сначала в одну сторону, затем в обратную)
- прокатывание «колобком» (ребенку предлагается лечь на спину, подтянуть колени к животу, и, переворачиваясь со спины на колени, прокатиться сначала в одну сторону, затем в обратную) и другие.

СЕНСОМОТОРНАЯ КОРРЕКЦИЯ

Движения играют важную роль не только в физическом, но и психическом развитии ребенка. Чем больше разнообразных движений совершает ребенок, тем больше в мозг поступает информации и тем быстрее идет его психическое развитие. Т.е. можно сказать, что ребенок познает мир через движение. Учитывая это, сегодня многие специалисты используют в своей коррекционно-развивающей работе с детьми методы, предполагающие активное включение двигательной сферы или телесно-ориентированные методы.

Одним из примеров телесно-ориентированных методов является сенсомоторная коррекция.

Как только ребенок начинает активно двигаться – ползать, сидеть, затем стоять – он начинает постигать своё тело и пространство вокруг. Ощупывая и рассматривая предметы – изучает форму и цвет. Развиваются моторные функции, затем формируется и речь. Именно эти функции психики – сенсорные и моторные, а также способность всем этим сознательно управлять – являются базовыми. И если что-то было нарушено в их формировании, это повлечёт за собой проблемы в развитии психических процессов и функций более высокого порядка: внимание, память, мышление, речь.

Сенсомоторная коррекция построена таким образом, что как будто «возвращает» ребёнка к самому раннему детству. На занятиях система восприятия и движения выстраивается заново, компенсируя тем самым возможные нарушения. Не только мозг управляет движениями, но и через движения можно развивать мозг. Сенсомоторная коррекция осуществляется через двигательные и игровые упражнения и решает следующие важные задачи:

- ребенок учится чувствовать своё тело и пространство вокруг;
- развивается зрительно-моторная координация (согласованные движения глаза и руки);
- формируется правильное взаимодействие рук и ног;
- развивается внимание;
- формируется умение последовательно выполнять действия, разбивая его на ряд задач;
- ребенок учится управлять своим поведением.

Сенсомоторная коррекция является одним из наиболее распространенных направлений в нейропсихологической коррекции (психологические методики, которые направлены на реструктурирование нарушенных функций мозга и создание компенсирующих средств для того, чтобы ребёнок мог в дальнейшем самостоятельно обучаться и контролировать своё поведение).

Основные составляющие сенсомоторной коррекции:

- дыхательные упражнения
- глазодвигательные упражнения
- растяжки и массажи
- «ползания»
- формирование межполушарного взаимодействия
- формирование пространственных представлений

В сенсомоторную коррекцию включаются и другие блоки упражнений.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения не только улучшают ритмы, но и повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, элиминируют многие соматические нарушения,

успокаивают, снимают стрессы и т.д. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Для выполнения дыхательных упражнений нужно соблюдать три основных правила:

1. Во время дыхательных упражнений необходимо научить детей дышать животом для того, чтобы заставить двигаться диафрагму.

2. Дыхательные упражнения должны проводиться в четыре фазы «выдох животом – пауза 2-3 сек. – вдох животом – пауза 2-3 сек.»

3. Дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2-3 минут за один прием.

Для того чтобы дети почувствовали свое дыхание можно предложить им положить руку на свой живот, а для того чтобы они его увидели им можно предложить дуть на птичье перышко, подвешенное на ниточке.

Дыхательные упражнения можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям аудиальной, визуальной и сенсорной системы (во время дыхательных упражнений прослушивать музыку, «надувать» цветные шарики в животе, «вдыхать» солнечный свет и золотистую энергию и т.д.).

Упражнение № 1. Вдох-пауза-выдох-пауза. При выполнении дыхательных упражнений очень эффективно использовать образное представление (визуализация), т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Упражнение № 2. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует развитию логического мышления.

Упражнение № 3. Глубоко вдохнуть. Пауза. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: р-р-р-р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з-з-з-з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ме-мэ-му.

Глазодвигательные упражнения

Моторика глаз является неотъемлемым компонентом всех видов познавательной деятельности, и, прежде всего, учебной. И.М. Сеченов обратил внимание на то, что формирование высших психических процессов базируется на материальной основе – элементарном зрительно-моторном акте. Следовательно, для полноценного психического развития детей требуется пространственно-поисковая активность органов зрения.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить пространство зрительного восприятия. Движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику мозга. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения, правильного считывания информации с листа, развития пространственного мышления.

Исходное положение – лежа, сидя или стоя. Голова фиксирована, глаза смотрят прямо перед собой.

Упражнение № 1.

Необходимо отработать движения глаз по четырем основным (вправо, влево, вверх, вниз) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); а также сведение глаз к центру. Каждое из движений выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Оно совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания детей рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки, свечи, фонарики и т.д. В начале освоения этих упражнений дети следят за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой руке, затем в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения детей, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

В том случае, если дети уверенно выполняют движения глазами, можно постепенно усложнять упражнения и выполнять их: а) с плотно сжатыми челюстями; б) с открытым ртом; в) с легко прикушенным языком; г) совмещать с дыханием ли движениями языком.

Упражнение № 2.

- Глаза вправо – глубокий вдох – пауза (задержка дыхания и движения глаз – 2 сек.)
- глаза в исходное положение – пассивный выдох – пауза.
- Глаза влево – вдох – пауза – глаза в исходное положение – выдох – пауза.
- Глаза вверх – вдох – пауза – глаза в исходное положение – выдох – пауза.
- Глаза вниз – вдох – пауза – глаза в исходное положение – выдох – пауза.

Упражнение № 3.

- Глаза и язык вправо – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.
- Глаза и язык влево – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.
- Глаза и язык вверх – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.
- Глаза и язык вниз – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

Упражнение № 4.

- Глаза влево, язык вправо – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.
- Глаза вправо, язык влево – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.
- Глаза вниз, язык вверх – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.
- Глаза вверх, язык вниз – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

Растяжки и стабилизация тонуса мышц.

Отклонение от оптимального тонуса мышц является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности детей. Например, гипотонус мышц сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и быстрой утомляемостью. Наличие гипертонуса, как правило, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной неустойчивости, нарушении сна, может спровоцировать возникновение синдрома дефицита

внимания и гиперактивности. Именно поэтому в развивающей работе с детьми большое значение придается оптимизации тонуса мышц при помощи растяжек.

Растяжки – система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Выполнение растяжек способствует преодолению у детей разного рода мышечных зажимов и патологических ригидных телесных установок; оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности.

«Кобра». Лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Детям предлагается представить себя в виде кобры: медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены, вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхание.

«Растяжка по осям». Лежа на спине. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение и расслабление только верхней половины тела, затем – нижней половины тела), лево-право (напряжение и расслабление правой и затем левой половины тела), перекрест (напряжение и расслабление левой руки и правой ноги одновременно, а затем правой руки и левой ноги одновременно). Упражнение сначала может выполняться с помощью взрослого. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

«Звезда». Ребенок ложится в позу «звезды» на спину – слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки, аналогично предыдущим: оттягивается пятка правой ноги и левая рука – по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться. Затем то же выполняется по другой диагонали;

«Струна» (лежа на животе, ребенок на вдохе вытягивает руки над головой, а мыски ног тянет вниз, на выдохе происходит расслабление позы) – с усложнением в виде отрывания рук и ног от поверхности пола.

«Солдатык» (лежа на спине, руки по швам, ноги вместе. На вдохе солдатык вытягивается, на выдохе расслабляется).

«Кит» (лежа на спине, руки по швам, ноги вместе). На вдохе, как кит хвост, медленно чуть-чуть отрываем ноги от земли, на выдохе возвращаемся в исходную позицию.

«Лучики». Лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление: шеи, спины, ягодиц, правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

«Дерево». Сидя на корточках. Детям предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семена, которые постепенно прорастают и превращаются в дерево. Пусть дети медленно поднимаются на ноги, затем распрямляют туловище, поднимают руки. Затем нужно напрячь тело, и вытянуть его вверх. Подул ветер: пусть дети раскачивают тело, имитируя деревья.

«Снеговик». Стоя. Детям предлагается представить, что они только что слепленные снеговики. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговики начали таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения дети мягко падают на пол и лежат как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Кошечка». Детям предлагается встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони. Одновременно поднимать правую руку и левую ногу вверх, максимально вытягивая их. При этом делать вдох, отводить голову назад, прогибать позвоночник вниз. Вернуться в исходное положение. Затем одновременно поднимать вверх левую руку

и правую ногу, максимально вытягивая их. При этом делать выдох, шипеть, опускать подбородок к груди, выгибать спину вверх как кошечка.

«Гусеница». Лежа на животе. Руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки и поднимая таз, выгибаем туловище вверх. Ноги «подходят» к рукам, затем руки продвигаются вперед, снова нош шагают к рукам и т.д. Во время движения ладони рук и подошвы ног не отрывать от пола.

«Корзиночка». Лежа на животе. Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед – назад, направо – налево. По команде ребенок замирает на каком-либо боку.

«Бабочка». Положение сидя. Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движения бедрами подобны взмахам крыльев бабочки.

Положение сидя. Ноги вытянуть, наклониться вперед с прямой спиной и захватить руками большие пальцы ног. При этом указательный и средний пальцы обхватывают большой палец ноги, а большой надавливает на ногтевую пластинку. Обязательно колени держать прямыми (если не получается схватиться за пальцы ног, возьмитесь за щиколотки или за икры).

«Крылья птицы». Положение сидя. Скрестить ноги, спина прямая; взмахивать руками как крыльями.

«Качалка». Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу.

«Яйцо» (ребенок принимает позу эмбриона лежа на полу и тихонько раскачивается в такт музыке, по команде взрослого ребенок замирает).

«Силич». Выполнить контрастное, напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

«Травинка на ветру». Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

По этому же принципу строится упражнение **«Раскачивающееся дерево»** (корни – ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя.

«Репка». Дети садятся на корточки, колени – в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами. Из этого положения «репка» медленно растет до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко.

«Парусник». Ребенок изображает лодку с парусом: встать на колени, мысочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в исходное положение.

«Насос и надувная кукла». Ребенок – надувная кукла, из которой выпущен воздух, – лежит совершенно расслабленно на полу. Психолог (или другой ребенок) накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание воздухом опасно – кукла сильно напряглась и может лопнуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела куклы. После этого из нее вынимают насос, кукла постепенно «сдувается» и «опадает».

«Рыбки и водоросли». Плавные, легкие движения водорослей – на месте и рыб – с передвижением в воде.

«Облако и камень». Движения тяжелые, законченные – образ камня – и легкие, плавные, непрерывные, связанные с представлением об облаке.

Ползание

Данные упражнения построены на взаимодействии рук или ног, а также сочетанных движениях правой и левой половин тела.

Ребенок одновременно передвигает одноименные руку и ногу: правую с правой, левую с левой, или разноименные (правую руку с левой ногой, левую руку с правой ногой). Упражнение можно выполнять, опираясь на локти или на кисти. Направления движения: вперед, назад, вбок. Передвигаясь, руки можно ставить параллельно друг другу. Затем, по мере освоения упражнения, – перекрещивать (при движении, когда правая рука «делает шаг», она заходит за левую, а левая, «делая шаг» – заходит за правую и т.д.).

Ползать также можно на животе:

- без помощи рук – ребенок ползет поочередно отталкиваясь ногами;
- без помощи ног – ребенок ползет только при помощи рук, ноги при этом фиксируются и не участвуют в движении;
- при помощи рук и ног по-пластунски – ребенок толкается руками и ногами живот на полу.

Ползание на спине – отталкиваясь двумя ногами одновременно или поочередно (руки при этом не участвуют в движении).

В сенсомоторной коррекции также используются массажи, упражнения на развитие ритмов, формирование пространственных представлений, развитие мелкой моторики рук, упражнения на межполушарное взаимодействие

Массажи

Развивающая работа должна включать в себя различные виды массажей. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в отношении всех систем и органов.

Прикосновение к ребенку сразу же после рождения стимулирует рост чувствительных нервных окончаний на теле, включаясь в движение, пространственную ориентацию и сенсорное восприятие.

Активизации тактильных рецепторов сенсорной системы способствует массаж с легкими прикосновениями, давлением, поглаживаниями, постукиваниями. При этом использовать можно мягкие щетки, шары, массажеры, сухие бассейны, песок, крупу, рисование красками при помощи пальцев рук или ног. Сочетание прикосновения к поверхности кожи с движением приводит к развитию высших психических функций

Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют различным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке – голове.

Массаж ушных раковин. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. Затем растереть уши руками, свернуть и развернуть ушные раковины. Упражнение можно выполнять в парах.

Существуют следующие приемы массажа или самомассажа рук: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения. В комплекс входят упражнения трех видов: самомассаж тыльной стороны кистей рук, самомассаж ладоней, самомассаж пальцев рук.

Подушечки четырех пальцев правой руки устанавливаются у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями кожа смещается на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу («пунктирное» движение). То же самое необходимо проделать и для левой руки.

Кисть и предплечье левой руки располагаются на столе. Ребром ладони правой руки имитируется «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Прodelать тоже для другой руки.

Фалангами сжатых в кулак пальцев производятся движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Поменять руки.

Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье левой руки располагается на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делаются хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). Прodelать тоже для правой руки.

Выполняются движения, как при растирании замерзших рук.

«Бревнышко». Лежа на спине. Ребенок прокатывается «бревнышком» по полу туда-обратно. Сначала руки вытянуты над головой, затем вдоль туловища. Необходимо следить за тем, чтобы ноги, руки и тело ребенка было прямым как «бревнышко».

Упражнения на формирование пространственных представлений

А.В. Семенович пишет о том, пространственные представления, прежде чем простроиться «от головы», должны быть сформированы «от тела», начиная с внутриутробного развития. Если у ребенка своевременно не будут развиты пространственные представления, это может привести, например, к проблемам со считыванием текста с листа при обучении в школе. Такой ученик будет пытаться читать строчки текста и решать математические примеры не слева направо и сверху вниз, а наоборот – справа налево и снизу вверх (зеркалить). Такое нарушение сканирования информации затруднит понимание текстов и правильное решение задачи. Кроме того, возникнут трудности с изучением геометрии, физики, литературы, которые требуют хорошо развитых пространственных представлений.

Развитие пространственной функции необходимо проводить в трех основных плоскостях: лево-право, верх-низ, перед-зад.

«Пространство листа». Необходимо показать детям на пространстве альбомного листа, как надо размещать рисунки, сканировать строчки: следует начинать работу с верхнего левого угла, слева направо, сверху вниз. На первых этапах работы можно разлиновать альбомный лист на полосы и клетки, показать стрелками направления движения глаз. Работу следует выполнять строго внутри клетки или полосы.

«Карточки». Детям предлагаются карточки с различными фигурами (квадрат, круг, точка, крестик) и задания к ним.

Например:

- Написать букву (нарисовать фигурку) справа или слева от вертикальной линии.
- Положить кружок, справа от него – крестик, слева от крестика поставить точку.

- Нарисовать точку, ниже точки – крестик, справа от точки – кружок.
- Нарисовать квадрат, справа от него – крестик, выше крестика поставить точку.
- Определение правой и левой стороны предмета. Взять книгу обеими руками, а затем показать правую и левую стороны книги. Определить правую и левую сторону предмета, который лежит на столе.

«Мое место». Проводится отработка понятий по вертикальной оси: «право», «лево», «правее, чем...», «левее, чем...», «справа от...», «слева от...», «впереди», «сзади». Педагог предлагает им определить свое место: «Я сижу слева от Пети, справа от Маши, левее Сережи, напротив Коли и т.д.». Затем дети меняются местами и игра продолжается.

«Холодно-горячо». Взрослый прячет в комнате предмет, а затем при помощи речевых инструкций ведет игрока к цели. Инструкции могут быть: «шаг направо, два шага вперед, три налево и т.д.». Если ребенок хорошо владеет ориентацией в пространстве, то можно использовать план-схему.

«Лабиринт». Ребенок должен обходить стулья с продвижением вперед: справа от стула, слева от стула, над стулом, под стулом. Обязательным условием является проговаривание вслух своих пространственных действий.

«Осьминожки». Дети располагаются определенным образом по периметру комнаты (в углу, у окна, около мяча и т.д.) и запоминают свое место. Педагог включает музыкальный фрагмент, во время которого дети свободно бегают по залу. Во время паузы они должны как можно быстрее вернуться на свое место. Усложнение упражнения: дети должны занять место, на одну позицию вперед при движении по часовой стрелке.

«Зеркало». Педагог встает спиной к детям и выполняет движения руками, ногами, телом. Дети повторяют все движения инструктора. Усложнение упражнения заключается в том, что инструктор встает лицом к детям, которые должны повторить его движения.

«Моя рука, твоя рука». Дети разбиваются на пары и, сидя лицом друг к другу, определяют сначала у себя, затем у партнера левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

«Тень». Дети разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения, другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «тенью». В начале проработки задания взрослый вводит некоторые ограничения на действия «оригинала»: не делать сложных движений, недоступных для выполнения партнеру, не производить одновременно несколько движений.

«Пространство моего тела». Взрослый предлагает детям прикоснуться левой рукой к своему правому колену, затем правой рукой к левому уху, затем правой рукой к правой пяточке и т.д.

«Пространство тела соседа». Педагог предлагает детям прикоснуться левой рукой к правому уху соседа слева, затем правой рукой к левой пяточке соседа справа, затем правой рукой к правому уху соседа справа и т.д.

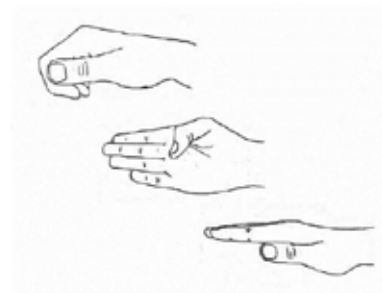
«Пространство за спиной». Детям предлагается выполнять определенные действия за своей спиной: завязывать шнурки, застегивать пуговицы, ощупывать и узнавать предметы, лепить из пластилина и т.д.

Формирование межполушарного взаимодействия

Процесс психического развития детей происходит при условии их высокой двигательной активности. При регулярном выполнении перекрестных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию высших психических функций. Мозолистое тело, координирующее одновременную работу обоих полушарий, интенсивно развивается до 7-ми летнего

возраста. Для развития межполушарного взаимодействия можно предложить следующие упражнения.

«Кулак-ребро-ладонь». Детям показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямленная ладонь на плоскости стола. Детям предлагается выполнять движения вместе с воспитателем, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении воспитатель предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



«Лезгинка». Дети складывают левую руку в кулак, большой палец отставляют в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаются к мизинцу левой. После этого одновременно меняют положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Упражнение сочетается с движениями глаз и языка: правая рука складывается в кулачек, левая – в ладошку, глаза смотрят в сторону кулачка, язык – в сторону ладошки. При смене положений рук произойдет смена положений глаз и языка.



«Лягушка». Детям предлагают положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

«Ухо-нос». Детям предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

«Велосипед». Лежа на полу или сидя. Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом левым локтем правого колена, затем правым локтем левого колена.

«Перекрестное марширование». На первом этапе дети медленно шагают, попеременно прикасаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). Педагог на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 движений в медленном темпе. На втором этапе дети также шагают, но уже касаясь одноименного колена – 12 раз (односторонние движения). На третьем и пятом этапах – перекрестные движения, на четвертом – односторонние. Обязательное условие – начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями.

«Рисующий слон». Детям предлагают наклониться головой к правому плечу, вытянуть вперед правый хобот (правую руку) и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить тоже левым хоботом (левой рукой) и двумя хоботами одновременно.

Цикл упражнений «Прыжки».

Упражнение № 1. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:

Ноги вместе – руки врозь,
Ноги врозь – руки вместе,
Ноги вместе – руки вместе,
Ноги врозь – руки врозь.

Упражнение № 2. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вправо – руки влево,
Ноги влево – руки вправо,
Ноги вправо – руки вправо,
Ноги влево – руки влево.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

Упражнение № 3. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:

Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад,
Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед,
Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад,
Левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

Упражнение № 4. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:

Правая рука вверх + прыжок на левой ноге,
Левая рука вверх + прыжок на правой ноге,
Правая рука вверх + прыжок на правой ноге,
Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

Развитие ритмов

Нарушение ритмов организма (ритмы мозга, дыхания, речи, письма, сердцебиения, пульсации сосудов и т.д.) непременно приводят к нарушению психического развития ребенка. Например, нарушение ритмов речи и дыхания может явиться одной из причин застревания на звуках или заикания; нарушение ритмов моторики мышц руки может привести к нарушению почерка; а нарушение ритмов пульсации сосудов – недостаточному кровоснабжению головного мозга и, соответственно, снижению его работоспособности.

Единственными ритмами, которыми произвольно может управлять человек является ритм дыхания и движения, поэтому развивающаяся работа с детьми должна строиться на автоматизации и ритмировании организма через многоуровневые приемы.

Кроме специальных упражнений, развитию ритмов способствует плавание, прыжки на батуте и фитнессмячах, что, кроме того, создает частичную «невесомость», за счет которой активизируется работа стволовых структур головного мозга, которые, в свою очередь, стимулируют дальнейшее психическое развитие ребенка.

Развитие ритмов можно проводить, занимаясь с детьми верховой ездой на лошадях. Результаты современных исследований показали также, что телесные контакты с такими животными как дельфины и кошки также способствуют развитию ритмов детей.

Кроме того, можно предложить следующие упражнения по развитию ритмов.

«Ритм». Взрослый задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, «11-11-111» (в начале освоения дается зрительное подкрепление – дети видят руки взрослого, а в процессе освоения – происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой), комбинированно (например, «11» правой рукой, «11» левой рукой, «111» одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

«Электрический ток». Дети садятся в круг и берутся за руки. Взрослый, пожимая руку ребенку справа (или слева), в определенном ритме, пускает «электрический ток» по кругу. Каждый ребенок, пропуская ритм «через себя», должен передать его соседу справа (или слева).

Возможные пути усложнения заданий: удлинение и усложнение ритма, отстукивание ритма каждым ребенком сначала левой рукой, потом правой, потом двумя одновременно, затем ногами и в конце выполнения упражнения же ритм отстучать по спине соседа справа (или слева).

Упражнения для развития мелкой моторики рук

Давно известно, что развитие мелкой моторики рук связано с развитием левой височной и левой лобной областей головного мозга, которые, в свою очередь, отвечают за формирование многих сложнейших психических функций.

Тренировать пальцы рук можно уже с 6-ти месячного возраста. Простейший метод – массаж: поглаживание пальцев рук в направлении от кончиков пальцев к запястью. Можно использовать и простейшие упражнения: брать каждый пальчик ребенка по отдельности, сгибать и разгибать его. Упражнение обеих рук проводить 2-3 минуты ежедневно. С 10-ти месячного возраста можно давать малышу перебирать сначала более крупные и яркие предметы, затем более мелкие.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются, по мнению М.М. Кольцовой, «мощным средством повышения работоспособности головного мозга». Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики как бы подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев.

Для развития мелкой моторики рук можно предложить такие упражнения:

Массаж. В качестве массажера можно использовать мячики различного размера и фактуры.

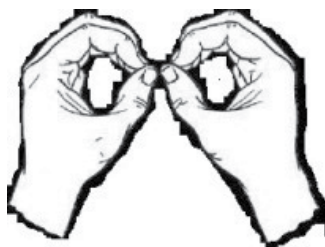
«Волна». Детям предлагается сначала на правой руке, а затем на левой руке делать волнообразные движения каждым пальчиком отдельно.

«Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.

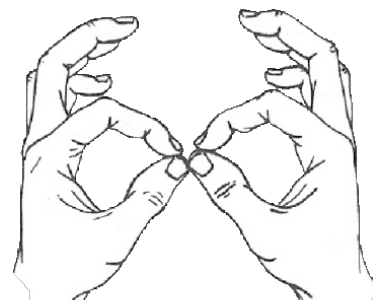


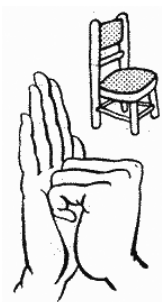
«Очки-бинокль».

Положение «очки» – соединены указательный с большим пальцем правой руки, указательный с большим пальцем левой руки. Кончики пальцев правой и левой руки соединены друг с другом.



Положение «Бинокль» – пальцы каждой руки соединены в кулачок (неплотно).





«Стул». Менять положение левой и правой рук, чтобы получался «стул».

«Три богатыря». Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх и прижаты друг к другу. Большой палец прижимает мизинец к ладони. Удерживать пальцы в таком положении до счёта 5-10. Выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем – двумя руками одновременно.

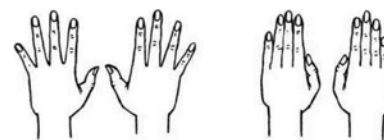
«Дружные пальчики»



Вариант 1. Исходное положение. Пальцы одной руки выпрямить, прижать друг к другу и удерживать напряжённые пальцы до счёта 10. Выполнить сначала каждой рукой по очереди, затем двумя руками одновременно. После упражнения – встряхнуть кисти рук.

Вариант 2. Это упражнение можно предварить небольшим рассказом о том, какое название имеет каждый палец: большой, указательный, средний, безымянный и мизинчик.

Исходное положение. Все пять пальцев вытянуты и разведены в стороны – пальчики «поссорились». Затем все пальцы прижать друг к другу – «помирились». Чередовать эти две позиции, сопровождая словами: Поссорились – помирились

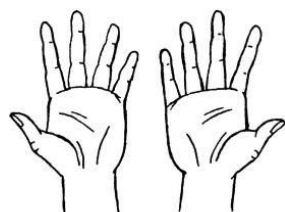


«Улитка». Исходное положение. Указательный, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони. Большой палец и мизинец то выпрямляются, то прячутся. Выполнять упражнение сначала каждой рукой по очереди, потом двумя руками одновременно. Можно изобразить, как улитка ползёт по столу.



«Пчела». Исходное положение. Выпрямить указательный палец, остальные пальцы прижать к ладони большим пальцем. Вращать указательным пальцем.

«Лягушка». Указательный палец и мизинец поднять вверх и держать полусогнутыми. Средний и безымянный прижать к ладони большим пальцем.



«Деревья». Исходное положение. Расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы разведены в стороны и напряжены. После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук.

В поле дерево стоит, Ветер ветки шевелит.

(Покачивать руками из стороны в сторону.)

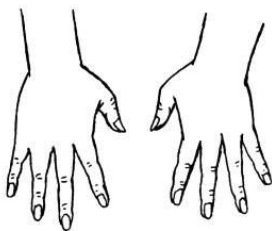
Дует ветер нам в лицо, Закачалось деревцо!

(Покачивать руками вниз – вверх, не сгибая пальцы.)

«Корни»

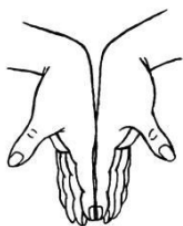
Вариант 1.

Исходное положение. Ладони опущены вниз. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать руки в таком положении на счёт до пяти – десяти. После упражнения расслабить кисти рук, встряхнуть руками.



Высокие красивые деревья здесь растут,
(показать руками «деревья»)

А корни под землёю для них водичку пьют.
(Показать руками «корни».)



Вариант 2.

Исходное положение. Ладони опущены вниз и прижаты друг к другу тыльной стороной. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать в таком положении кисти рук, потом встряхнуть.

«Лодочка». Исходное положение. Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладоням



«Пароход».

Исходное положение. Обе ладони соединены «ковшиком», все пальцы, кроме больших, направлены в сторону «от себя», а большие пальцы подняты вверх и соединены – это «труба».



«Речка и рыбка».

Речка – волнистое, плавное движение расслабленных кистей рук.

Рыбка. Исходное положение. Выпрямленные ладони прижаты друг к другу. Пальцы направлены в сторону «от себя». Поворачивать сомкнутые ладони вправо и влево, имитируя движения рыбки хвостом.



«Птичка пьет водичку».

Исходное положение. Пальцы сложить «щепотью» – это «клюв». Не отрывая локоть от стола, «клювом» коснуться стола. Далее – имитировать движений птицы: захватить «воду», поднять «голову» пощёлкать «клювом».

«Птенчики в гнезде». Пальцы правой руки собрать в «щепоть» это «птенцы».левой рукой сбоку обхватить пальцы это гнездо. Попеременно чередовать положение рук.



«Птичка летит». Исходное положение. Руки расположить перед собой (локтями к себе). Большие пальцы переплести – это «голова» птицы. Остальные пальцы – «крылья». Помахать ими.

Птички летели,
(помахать «крыльями»)

Сели – посидели,
(прижать ладони к груди)
Дальше полетели.



«Цепочка»

Вариант 1. Поочередно соединяем большой палец левой руки с остальными пальцами, образуя «колечки» (большой с указательным, большой со средним и т.д.). через них попеременно пропускаем «колечки» правой руки.



Вариант 2. Указательный палец левой руки соединяется с большим пальцем правой. Затем указательный палец правой соединяется с большим пальцем левой руки. Также соединяем средний палец левой руки с большим пальцем правой; меняем руки; соединяем безымянный палец левой руки с большим пальцем правой; меняем руки; мизинец одной руки с большим пальцем другой.

«Мы топали». Исходное положение: ударять по очереди каждым пальчиком по столу, как по клавишам, сопровождая движения пальцев ритмичным послоговым проговариванием скороговорки:

Мы то-па-ли, мы то-па-ли,
До то-по-ля до-то-па-ли,
До то-по-ля до-то-па-ли
Чуть но-ги не от-то-па-ли!

Развитию мелкой моторики рук способствуют регулярные занятия с пластилином или глиной, во время которых ребенок укрепляет и развивает мелкие мышцы пальцев.

Существует и такой способ развития пальцев руки – отщипывание. От листа бумаги дети кончиками пальцев отщипывают клочки и создают своего рода аппликацию.

Кроме того, можно порекомендовать нанизывание бус на нитку, застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков. Для формирования пространственных представлений, работу с пуговицами можно выполнять за спиной.

Развитие мелкой моторики рук по системе Марии Монтессори

Много интересных заданий для развития мелкой моторики предлагает методика М. Монтессори. Все упражнения системы Монтессори имеют следующий принцип: «Помоги мне сделать самому». Ребенку даются задания, с которыми он может справиться, и делают все, чтобы он чувствовал себя максимально комфортно при выполнении заданий.

Примеры упражнений:

Пересыпать фасоль. Используется две емкости, которые ставятся на поднос. Одна из них заполняется фасолью. Продемонстрировать ребенку, как необходимо пересыпать фасоль из одной емкости в другую, показав, при этом, как собирать просыпавшиеся на поднос зерна в заполненную емкость: зажимая их большим и указательным пальцами. По мере освоения упражнения можно использовать более мелкий сыпучий материал: горох, чечевицу, крупу (рис, пшено). Пересыпать содержимое одной емкости в другую можно при помощи ложки:

Лепить из теста. Сделайте ребенку густое соленое тесто, из которого можно будет легко лепить, катать «колбаски», шарики и т.п. Вдобавок дайте ему «украшения» для его поделок в виде горошин, фасолин, пуговиц (только следите, чтобы не проглотил) и т.п. Покажите ему как делать кружки, «колбаски», шарики, кубики, а все остальное предоставьте придумать ему самому – фантазии малыша хватит на многое, будьте в этом уверены. На поделках из соленого теста очень удобно учить ребенка обращаться с ножом. Сделайте вместе с малышом из теста помидор/лимон/огурец/картошку, дайте ему в руки пластмассовый нож из набора одноразовой посуды и покажите, как надо резать овощи или фрукты.

Переливать воду. Дайте возможность ребенку переливать воду из одного сосуда в другой. Можно сначала предложить ребенку налить воду из одного графина в другой,

затем из графина в стакан. Приготовьте тряпочку или губку и покажите ребенку, как нужно вытереть пролитую воду.

Проталкивать фасоль в банку. Возьмите что-нибудь с дырочками или просто сделайте в обычной полиэтиленовой крышке несколько отверстий диаметром примерно 10 мм. Наденьте крышку на какую-нибудь банку и дайте малышу горсть фасолинок. Пусть ребенок проталкивает фасолины в дырочки, а потом радостно греметь банкой. Детям очень нравится перекладывать подобные «игрушки» из одной емкости в другую. Можно усложнить задачу (для более старших детишек) и дать им возможность сортировать предметы. Например, фасоль в одну банку, горох – в другую, чечевицу – в третью. Или покрасить что-либо одно в разные цвета.

Перекладывать плавающие предметы. На поднос поставить две тарелки – глубокую и мелкую. В глубокую налить воду и запустить туда несколько мелких плавающих предметов. Дайте ребенку ложку и предложите ему вылавливать по одному предмету ложкой и складывать их в мелкую тарелку. Очень важно закончить упражнение, перенеся все предметы из глубокой тарелки в мелкую, а пролитую воду собрать губкой.

Открывать и закрывать мешочки, бутылочки и баночки. Для этих занятий понадобятся корзинка с мешочками, кошельками, застегивающимися по-разному. Либо корзинка с пустыми бутылочками с пробками и баночками с крышками разных размеров.

Работа с мешочками. Разложить их на столе перед ребенком в ряд. Медленно и аккуратно открывайте каждый, начиная с первого в ряду. Когда они все будут открыты, начните закрывать их, также с первого в ряду. Предложите ребенку сделать то же самое.

Работа с бутылочками и баночками. Выстройте сосуды перед ребенком на столе в ряд. А теперь медленно открывайте один сосуд за другим, вынимая пробку или отвинчивая крышку и кладите пробку или крышку на стол перед соответствующим сосудом. Когда все сосуды открыты, закрывайте их, начиная с первого в ряду один за другим. Предложите ребенку сделать это самому, усложните задание, перемешав крышки.

Водить пальцем, потом чертить карандашом. Начертите на нескольких листах бумаги толстым фломастером вертикальные, горизонтальные, ломаные линии и геометрические фигуры. Покажите ребенку, как можно медленно проводить пальцем по этим линиям, затем предложите ему сделать это самому. Далее пусть он обведет линии и фигуры карандашом и продолжит незаконченные чертежи.

Рисовать пальцем на песке или крупе. Нарисуйте пальцем на поверхности крупы или песка кружок, а внутри него глаза или улыбку. Легонько встряхните противень, а когда рисунок исчезнет, – предложите малышу что-нибудь нарисовать.

Игры и упражнения

для развития зрительно-моторной координации²

Зрительно-моторная координация – осуществление координированных движений, осуществляемых под контролем зрения. Значимость данной функции возрастает с началом обучения в школе. Поэтому у детей старшего дошкольного возраста развитая зрительно-моторная координация является необходимым элементом определения готовности ребенка к школе.

Развитию зрительно-моторной координации способствует выполнение таких упражнений, как раскрашивание, обводка по контуру, штриховка и т. д. Но для поддержания интереса ребенку необходимо предлагать новые задания и упражнения.

² Развитие зрительно-моторной координации (игры и упражнения) [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://dohcolonos.ru/razvivayushchie-igry/5503-razvitie-zritelno-motornoj-koordinatsii.html> (дата обращения: 08.05.2018)

Задачи упражнений:

- Формирование способов восприятия движущихся предметов;
- Развитие навыка прослеживания глазами за действием руки;
- Развитие умения удерживать в поле зрения зрительный стимул при выполнении зрительной задачи;
- Развитие осязания и мелкой моторики;
- Формирование умения пользоваться карандашом;
- Развитие умения проводить линии (прямые, косые, изогнутые) от заданного начала к заданному концу, между границами, по образцу;
- Развитие умения соединять точки прямой линией;
- Развитие умения выбирать рациональный способ действия при выполнении графических заданий.

Работа с лабиринтами

Материал: лабиринт.

Ход работы:

- Ребенок рассматривает лабиринт. Педагог предлагает ребенку привести Колобка (бусинку) к домику, прокатывая его палочкой.
- Ребенок прослеживает путь. В конце пути в пустой квадрат кладет нужную геометрическую фигуру.
- Ребенок прослеживает путь. В конце пути в пустой квадрат кладет квадратик нужного цвета или оттенка.
- Ребенок прослеживает путь. В конце пути в пустой квадрат кладет нужный блок Дьенеша.
- Выкладывает путь пуговицами одного цвета (чередую по цвету; одного размера и т. д.).

Пройди по дорожке

Материал:

- 1 вариант: бланки с дорожками (дорожки имеют различную фактуру), шарик.
- 2 вариант: дорожка из ленточек на ковролине, каталочка.
- 3 вариант: дорожка из проволоки, шарик с дырочкой.
- 4 вариант: бланк с дорожками, металлический шарик, магнит.
- 5 вариант: дорожка на полу, шарик.

Ход работы:

- 1 вариант: ребенок прокатывает шарик по дорожкам (или проводит пальцем по дорожкам), прослеживает движение глазами.
- 2 вариант: ребенок прокатывает каталочку по дорожке, движение прослеживает глазами.
- 3 вариант:
 1. Шарик надет на дорожку из проволоки; ребенок прокатывает шарик по дорожке, движение прослеживает глазами.
 2. держит дорожку с шариком вертикально; шарик скатывается по дорожке, ребенок прослеживает движение шарика глазами.
- 4 вариант: ребенок перемещает шарик с помощью магнита по дорожке; прослеживает движение глазами.
- 5 вариант: ребенок прокатывает шарик рукой (ногой) по напольной дорожке.

Волшебные ниточки

Материал:

- 1 вариант: силуэтные изображения, веревочка с липучками, ковролин.
- 2 вариант: силуэтное изображение из бархатной бумаги, лист бархатной бумаги, трафарет, нитки.

Ход работы:

1 вариант: ребенок прикрепляет силуэт к ковролину, «обводит» его веревочкой по внешнему контуру, прослеживает движение глазами.

2 вариант:

1. Ребенок выкладывает ниточку по контуру силуэта.

2. Ребенок выкладывает ниточку по внутреннему контуру, снимает трафарет.

Волшебное стекло

Материал: волшебное стекло, карандаш, лист бумаги с изображением.

Ход работы: Ребенок обводит предмет, смотря через «волшебное» стекло.

Обведи точно

Материал:

1 вариант: бланк с заданием, лазерная указка.

2 вариант: лист бумаги с изображенным предметом, фломастер, калька.

3 вариант: бланк с заданием, манка или песок, кульки.

4 вариант: фольга, трафарет, ручка.

Ход работы:

1 вариант: ребенок обводит предмет лазерной указкой.

2 вариант: ребенок обводит предмет фломастером через кальку.

3 вариант: ребенок насыпает манку в кулек (внизу кулька дырочка), обводит изображенный предмет манкой.

4 вариант: ребенок обводит трафарет, вместо листа бумаги фольга; рассматривает полученное изображение.

Игры с природным материалом

Материал: камешки, ракушки, различные крупы и т.д.

Ход работы:

1. Выкладывание различных изображений из камушков и т.д.

2. Поиск предметов в ведерках с крупами.

3. «Продолжи ряд».

Выложи верно

Материал:

1 вариант: бланки с заданием, пластилин.

2 вариант: бланки с заданием, плоские бусины.

Ход работы:

1 вариант: дети выкладывают жгутиками из пластилина предметы по контурным линиям.

2 вариант: дети накладывают на контурные линии плоские бусины.

Заполни трафарет

Материал: трафарет, крупа.

Ход работы: дети заполняют трафарет крупой, снимают аккуратно трафарет, называют полученное изображение.

Ловец мыльных пузырей

Материал: мыльные пузыри, стаканчики.

Ход работы: Ребенок пускает мыльные пузыри, другие дети ловят их стаканчиками.

Игры с прищепками

Материал: прищепки, веревка, геометрические фигуры, различные изображения.

Ход работы:

1 вариант: дети прикрепляют прищепки на одежду друг к другу, затем с завязанными глазами снимают прищепки друг с друга.

2 вариант: ребенок прикрепляет прищепки к предметным изображениям.

3 вариант: ребенок развешивает геометрические фигуры на веревочке, прикрепляя их прищепками (выбирает фигуры определенного цвета, чередует фигуры в разной последовательности и т.д.).

Надень бусы на леску

Материал: бусины различного размера, формы, цвета; леска, шнурок.

Ход работы: Ребенок нанизывает бусины одного цвета, размера и т.д. на шнурок (леску).

Пример комплекса упражнений сенсомоторной коррекции.

Утренний комплекс упражнений.

Данный комплекс упражнений можно делать с ребенком дошкольного и младшего школьного возраста. Он занимает немного времени, позволяет проснуться, ощутить бодрость и прилив сил и просто доставляет удовольствие.

«Мытье головы» – кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке; ото лба до затылка; от ушей к шее.

«Паучки» – пальцы плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

«Обезьяна расчесывается» – правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно; затем левая рука – от правого виска к левой части затылка.

«Ушки» – уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются 3 раза сверху вниз и 3 раза оттягиваются в стороны.

«Глазки отдыхают» – закрыть глаза, межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

«Веселые носики» – потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон.

«Рыбки» – рот немного приоткрыт, взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю; выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево.

«Расслабленное лицо» – руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

«Гибкая шея» – массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

«Теплые ручки» – растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно. Имитация «силового мытья», растирания и пожатия рук.

«Домик» – сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

«Потягивания» – потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело, как «струнку». Осуществлять потягивания поочередно каждой рукой вправо, влево, вверх, вниз, вперед, назад.

«Тянемся к солнышку» – стать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. На вдохе поднять руки вверх, задержать дыхание и потянуться еще выше «к солнышку», не отрывая пяток от пола.

«Шаги» – шагать в медленном темпе попеременно, касаясь то правой, то левой рукой противоположенного колена (12 раз), затем продолжить упражнение, касаясь одноименного колена (12 раз), далее сзади дотронуться правой рукой до правой пятки, аналогично с левой рукой (по 12 раз), завершить касанием сзади каждой рукой противоположенной пятки (12 раз).

«Буратино» – одновременно поднимать одноименную руку и ногу, сгибая их в локтевом или коленном суставе (походка Буратино), то же упражнение выполняется, сгибая правую руку и левую ногу и наоборот.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ.

ГИМНАСТИКА МОЗГА

Задача Образовательной кинезиологии – вернуть человеку его природные естественные ресурсы путем снятия стрессовых зажимов в теле и создания баланса между мышлением (интеллект), эмоциями (чувства) и телом (ощущения), что и обеспечивает возможность позитивного и радостного обучения, спонтанности и творчества, даёт возможность человеку эффективнее усваивать информацию, успешно овладевать даже самыми сложными интеллектуальными действиями. Автор метода – американский психолог и доктор наук в области образования Пол Деннисон.

Для достижения этого используются упражнения Гимнастики Мозга (Brain Gym), а также специальные техники, названные балансами. Гимнастика Мозга включает 26 упражнений, которые являются только небольшой частью Образовательной кинезиологии. Эти упражнения очень просты, их можно выполнять где угодно без требований к пространству, они интересны, забавны, их можно проводить в форме игры, на их выполнение не требуется много времени, а также они эффективны для любого возраста.

Упражнения делятся на группы, каждая из которых активирует определенные участки тела и мозга и, соответственно, выбор упражнений осуществляется исходя из задачи, стоящей перед человеком. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, навыки организации, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию и творческому самовыражению, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма, способствуют общей координации тела и улучшению осанки, снимают напряжение, помогают справиться со стрессом и регулировать поведение.

Упражнения Гимнастики Мозга:

1. Первая группа включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков.

Полезный результат – улучшение координации левой и правой половины тела, ориентации в пространстве, улучшение слуха и зрения, прилив жизненных сил. Улучшает навыки орфографии, письма, аудиального восприятия, чтения и понимания.

2. Вторая группа – это упражнения, энергетизирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга эти упражнения способствуют связи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции, и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания.

Полезный результат – помогает читать вслух с выражением и при этом понимать прочитанное, улучшает внимание, способность к самовыражению, спокойное думанье в процессе работы.

3. Третья группа – растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают

нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы головного мозга эти упражнения способствуют связи стволовых отделов головного мозга, отвечающих за реакцию «убегания» и «нападения» во время стресса, и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле.

Полезный результат: улучшение внимания, моторной координации для письменной работы, увеличение фокуса и концентрации без напряжения, улучшение дыхания и состояние спокойствия, улучшение способности выражать идеи, увеличение энергии в руках и пальцах.

4. Четвертая группа – упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому.

Полезный результат: повышает способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимает стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями и помогает при чтении вслух.

Примеры упражнений:

«Ленивые восьмерки»

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь – левой. А теперь правой и левой одновременно. А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

«Двойной рисунок»

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно: навстречу друг другу; вверх – вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой – вниз, и наоборот; разводя в разные стороны.

«Вращение шеи»

Дышите глубоко, расслабьте плечи, опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Делайте небольшие круговые движения подбородком.

«Энергизатор»

Сядьте за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положите голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опустите подбородок на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.

«Брюшное дыхание»

Выполняется перед обедом для того, чтобы расслабиться и лучше переварить пищу. Положите руку на брюшную область. Выдохните весь воздух короткими маленькими струйками, словно стремитесь удержать пушинку на лету. Сделайте медленный глубокий вдох, нежно, подобно шару. Ваша рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторите выдох, и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник глубже в легкие.

«Крюки»

Для выполнения упражнения «Крюки» вначале скрестите лодыжки, как вам это удобно. Затем скрестите руки, соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перенесите одну руку через другую, соедините ладони и возъ-

мите пальцы в замок. Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Это сложное перекрестное движение оказывает на мозг тот же интегрирующий эффект.

«Ленивые восьмерки для глаз»

Эти «Ленивые восьмерки» заключаются в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле зрения. Чтобы проделать это, выставьте руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение по форме «Восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Держите голову прямо и расслабленно. Следите при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля зрения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке -вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями.

«Думающий колпак»

«Думающий колпак» активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти. Для того, чтобы сделать это упражнение, надо оттягивать ушные раковины, слегка выворачивая их и продвигаясь сверху вниз, несколько раз.

«Энергетическая зевота»

Для выполнения Энергетической зевоты нужно массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти. Через этот сустав проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта, активизируют все мышцы лица, глаз и рта при жевании и воспроизведении звуков. Энергетическая зевота оказывает на детей потрясающее действие. Благодаря расслаблению мышц и облегчению функционирования нервов челюстно-височного сустава, улучшаются все связанные с ними функции глаз, лицевых мышц и рта.

Некоторые упражнения, пересекающие среднюю линию тела, были описаны в разделе «Формирование межполушарного взаимодействия».

Гимнастика Мозга эффективна для всех, улучшает способность к обучению и качество исполнения любой деятельности и на любом уровне, во всем, что касается действий, включающих сознание: передачу идей, творчество и исполнение в любой области искусства, музыку, спорт и танцы, повышенную работоспособность. Благодаря тому, что упражнения Гимнастики Мозга снижают стресс, они также улучшают общее состояние здоровья.

Упражнения, которые помогают настроиться на умственную деятельность: прыжки на мяче, на батуте или матрасе, прыжки «Руки-ноги вместе и в стороны», поедание хрустящих продуктов (яблоки, сухие хлопья, морковь, орехи и т.д.), лазание по лестнице, перетягивание каната и т.д.

Упражнения, которые помогают ребенку успокоиться: отталкивание от стены, медленное раскачивание, обнимание людей или больших мягких предметов и игрушек.

РЕКІР: ИГРА И ДВИЖЕНИЕ

РЕКІР это специальная программа для родителей и их детей в возрасте до года, разработанная для гармоничного развития малыша. Она была создана почти 40 лет назад чешским психологом Ярославом Кохом. В данном разделе представлены двигательные и сенсорные игры из книги Лизель Полински «РЕКІР: игра и движение. Более 100 развивающих игр и упражнений для детей первого года жизни».

Развивающие игры для первой четверти года

Лежа на животе, младенец отталкивается стопами

Положите младенца на живот и приложите ладони к ступням его ног, создавая таким образом опору. Новорожденный будет сгибать и разгибать ножки, пытаясь, преодолевая сопротивление, двигаться вперед.

Если ребенок во время этой игры становится слишком напряженным и обычный для него мышечный тонус восстанавливается медленно, значит, эта игра ему пока не подходит.

Младенец хватается протянутый ему палец

Прикоснемся большим или указательным пальцем к внутренней стороне ладошки ребенка. Он почувствует ваш палец и рефлексивно крепко ухватится за него. Теперь пошевелим немного пальцем. Ребенок держит палец всё так же крепко, теперь в движение приходит вся его рука или даже всё тело.

Младенец упирается ногами, лежа на спине

Положив ребенка на спинку, мы также можем стимулировать сгибание и разгибание ножек, слегка надавливая большим пальцем или ладонью на его ступни. Следите за тем, чтобы движения ребенка исходили от него самого. При этом он через свои ступни не утратит контакта с вашей ладонью и тогда, когда вы отводите руку назад. Если ребенку не хочется больше играть, он перестанет оказывать вам сопротивление.

Если малыш лишь распрямляет ножки, но не пытается их сгибать, значит, эта игра в данный момент ему не подходит. Чередующиеся движения по сгибанию и разгибанию ног оказывают воздействие на всё тело ребенка.

Что надо учитывать при игре с ребенком

Играйте с ребенком каждый день. Выделите для этого специальное время. При этом направляйте всё свое внимание на ребенка, не думайте о посторонних вещах. Это касается и мамы, и папы, который может, например, вечером поиграть с малышом: детям особенно нравится, если с ними играют каждый день в одно и то же время. Постепенно ребенок начинает ждать этого времени и «настраиваться» на игру.

Чтобы совместные игры удавались:

- ведите себя с ребенком уверенно;
- будьте чутки к его состоянию;
- не торопите его во время игры;
- посвятите себя в это время только ему;
- старайтесь понять, что ему хочется;
- поощряйте его пробовать новое;
- выражайте свои чувства так, чтобы они были ясны ребенку;
- ведите себя естественно и импровизируйте.

Приведенные ниже рекомендации помогут создать атмосферу, в которой игры и занятия доставят радость вам и ребенку.

1. Чем больше места предоставлено малышу для игры, тем увереннее он двигается. Можно постелить покрывало или одеяло на пол, чтобы ребенок мог двигаться, куда и как ему вздумается.

2. Играть с мамой или папой ребенку гораздо интереснее, чем с игрушками.

3. Приближайтесь к ребенку не слишком внезапно, чтобы его не напугать.

4. Заканчивая игру или просто укладывая малыша, немного подержите его на руках.

Малыш очень любит, когда игра заканчивается постепенно и он еще чувствует на теле тепло ваших рук.

5. После каждой игры малыш должен отдохнуть и расслабиться, если ему этого хочется. Не стоит утомлять ребенка длительной игрой без отдыха.

6. Спокойные игры должны чередоваться с активными, а игры на спине – с играми на животе.

7. Чтобы не допустить одностороннего развития, игры следует проводить как с левой, так и с правой стороны.

8. Непременное условие – получение удовольствия. Если ребенок больше не испытывает удовольствия от какой-либо игры, замените ее другой или вообще прекратите.

9. Играя, побуждайте малыша совершать только такие движения, которые соответствуют его состоянию и возможностям и доставляют ему удовольствие.

10. Чрезмерная требовательность вызывает протест и не способствует дальнейшему развитию.

11. Во время игры смотрите в глаза ребенку, говорите ему ласковые слова. Помните: для ребенка нет на свете никого и ничего важнее и интереснее вас.

12. Развивающие игры, предназначенные для первых месяцев жизни, годятся и для более старших детей.

Для младенца очень важно, чтобы с ним играли:

1) в простые и часто повторяющиеся игры;

2) в спокойном темпе и с паузами;

3) в игры, соответствующие его поведению.

Эти условия можно выполнить, лишь постоянно приглядываясь и прислушиваясь к ребенку. Ребенок реагирует мимикой, моторикой и даже «речью». Родители принимают эти сигналы и соответственно себя ведут. Они чаще всего интуитивно подстраиваются к возможностям ребенка.

Играете ли вы с ребенком, поглаживая и щекоча его?

Проводя раскрытыми ладонями от головы до ножек?

Понаблюдайте за ребенком и постарайтесь определить, какие поглаживания ему наиболее приятны.

Проведите ладонями по телу малыша так, чтобы это прикосновение ощущалось им. Что вы читаете на его лице? Понравится ли ему, если пощекотать перышком животик? Дети, которым это нравится, выпячивают животик вперед, чтобы их снова пощекотали. Дети, которые при этом удовольствия не испытывают, животик втягивают.

А как отнесется малыш к поглаживанию мягкой тканью, например шелком или мехом? Или он предпочитает более плотный материал – лен или махровую ткань? Как он относится к мягкой щетке или варежке-мочалке? Отталкивает ли ребенок вашу руку, если вы касаетесь его чем-то жестким, или такой массаж ему нравится? Ответ на этот вопрос вам может дать выражение лица ребенка или характер его движений.

Касайтесь ребенка всей ладонью. Через касание и поглаживание он ощущает границу, отделяющую его от внешнего мира, начинает осознавать свое тело и постепенно учится им управлять.

Поглаживайте всё тело ребенка от головы до ножек. Обращайте внимание на то, что ему больше нравится. Если у ребенка проблемы с кожей, например, обнаруживается склонность к нейродермиту, вам может показаться, что ваши прикосновения ему неприятны. В этих случаях особенно важно гладить малыша, ласкать и чаще брать на руки. Это поможет вам вместе справиться с болезнью.

Младенец раскрывает ладонь при поглаживании

Ребенок лежит перед вами на спинке. Часто его ладони сжаты в кулачки. Если вы погладите кулачок с внешней стороны или по ребру ладони, то малыш распрямит пальчики. Затем, возможно, он снова сразу же сожмет ладонь в кулачок. Главное не то, что ребенок держит ладошку раскрытой, а то, что он разжимает и сжимает ее, что стимулирует мышцы и вызывает напряжение и расслабление всей руки.

Малыш следит глазами за вашим лицом

Вы оказались лицом к лицу с вашим недельным младенцем на расстоянии, позволяющем ему вас видеть. Для новорожденных лучшее расстояние между лицом малыша и вашим составляет 20–25 см.

Если вам кажется, что ваше лицо попало в поле зрения ребенка, осторожно отодвиньтесь. При этом следите, чтобы он не потерял вас из виду. Медленно поверните голову сначала налево, потом направо. Следите за тем, чтобы малыш всё время вас видел.

Сначала малыш будет медленно переводить взгляд вправо и влево. Если вы регулярно повторяете эту игру, то безусловно заметите, что малыш со временем может переводить взгляд всё дальше в обе стороны, а к концу третьего месяца он уже сможет поворачивать головку.

Младенец следит за игрушкой

Если ребенок уже хорошо фиксирует взгляд на вашем лице, покажите ему и подвигайте не слишком маленькую цветную игрушку, например носочек, заполненный рисом. Поднимайте и опускайте игрушку.

Если ваш малыш хорошо следит за игрушкой справа и слева, игру можно усложнить. Передвигайте игрушку то вверх ко лбу, то вниз к ногам ребенка. Зрачки малыша передвигаются к верхним и нижним векам. Со временем ребенок начнет следить за игрушкой, двигая головой.

Вращайте игрушку по кругу

Когда малыш освоит предыдущие игры, начинайте описывать игрушкой круг. Ребенок будет следить глазами за движением игрушки. Позднее он начнет крутить головой, чтобы не терять ее из виду. Тогда можно будет постепенно увеличивать ход игрушки слева направо и диаметр описываемого ею круга.

К концу первых трех месяцев жизни ребенок начинает поворачивать голову в сторону игрушки.

Погладьте ребенка спинку

Новорожденный бодрствует, лежа на животе, положив голову набок. Поглаживайте ребенка всей ладонью по головке и спинке. Ощущения от поглаживания вызывают приятные чувства, малыш чувствует себя уверенно, в безопасности рядом с вами.

Большую радость доставит малышу надувной мяч (25–30 см в диаметре). Он больше вашего лица и других игрушек, поэтому сначала показывайте мяч малышу издали, чтобы он постепенно освоил его размер.

Помогите малышу толкать ногами надувной мяч

Привяжите к вентилю надувного мяча веревочку. Лучше, если ребенок будет босиком, иначе он не почувствует мяч ступнями.

Малыш лежит перед нами на одеяле или на пеленальном столике. Одной рукой мы держим мячик за шнурок, а другой, заведя ее под попку, приподнимаем ребенка так, чтобы его ноги не касались одеяла. Когда малыш упрется подошвами в мяч и почувствует легкое сопротивление, он оттолкнет его. Не торопите ребенка, дайте ему время.

Время от времени ребенок устает. Тогда он перестает отталкивать мяч, его движения замедляются, а затем прекращаются.

Если ваш ребенок устал или по каким-либо другим причинам ему не хочется больше играть, прекратите игру.

Ребенок старше двух месяцев уже в состоянии самостоятельно толкать мяч, и нет необходимости помогать ему рукой.

Малыш старше трех месяцев, возможно, не станет больше толкать мяч ножками. Рефлекс, заставляющий ребенка отталкивать всё, чего он касается ступнями, к этому возрасту сходит на нет. Со временем он начнет осознанно поднимать ножки, упираться в мяч и барабанить по нему

Ребенок катается на надувном мяче

Возьмите мяч диаметром около 30 см. Поднимите ребенка из положения на животе, обхватив руками его грудную клетку. Положите малыша грудью на мяч, придерживая его за спинку так, чтобы он мог свободно двигать руками и ногами. Вначале ладошки еще могут быть сжаты в кулачки.

Следите за тем, чтобы ребенок слегка касался ногами пола. Не давайте ребенку переносить свой вес на ножки, пусть он всей тяжестью давит на мяч. Малыш будет ощущать сопротивление пола, попеременно поднимая то одну, то другую ногу. В первые два-три месяца это – рефлексорные движения. Младенец радуется движению своих ног, но головку пока не поднимает или приподнимает лишь ненадолго.

Некоторые дети не сразу реагируют на эту ситуацию. Дайте им побольше времени. Если ребенок всё же напрягает ножки, пока откажитесь от этой игры.

Помогайте малышу отталкиваться, двигая мяч в подходящем ему ритме. Движение исходит от ребенка, мама только следует за ним.

Если ваш ребенок отталкивается слабо или совсем не отталкивается, возможно, он ищет равновесия, балансируя на мяче, или что-то делает руками. Понаблюдайте, насколько интенсивно двигаются ножки малыша при этой игре. Может быть, ваш ребенок не отталкивается, потому что он устал или в этот момент ему хочется делать что-нибудь другое? Попробуйте понять, в чём дело, и поступайте соответственно желаниям ребенка. Не забудьте предложить ему эту игру в другой раз.

Рефлексорное отталкивание сходит на нет после трех месяцев.

Покачайте лежащего на спинке ребенка с боку на бок

Малыш лежит перед нами на спине. Мы разговариваем с ребенком и, держа его за ладошки, слегка притягиваем к себе; если чуть-чуть нажать указательным пальцем на внутреннюю часть ладони, она сожмется в кулачок. Большим или другим пальцем слегка придерживайте ладони с тыльной стороны, чтобы малыш не испугался, если кулачки неожиданно разожмутся.

Малыш крепко держится за пальцы и слегка сближает ручки. Поначалу это еле заметные движения, но со временем они станут всё более уверенными, сильными и самостоятельными.

Если малыш долгое время крепко держится за пальцы, он подтягивается и поворачивается на бок. При этом мы замечаем, что его головка и ножки тоже поворачиваются.

Если ребенок прижимает подбородок к шее или не принимает участия в происходящем, значит, эта игра ему еще не подходит.

Наблюдайте за ребенком во время игры.

Он хватает одинаково правой и левой ручкой?

В какую сторону во время игры ему больше нравится смотреть?

Одинаково ли активно он поворачивается в обе стороны?

Держится ли он прямо?

Младенец поднимает голову, лежа на животе

Когда вы кладете новорожденного на живот, то сначала он с большим трудом может повернуть головку с одной стороны на другую. Приятно наблюдать, как малыш это делает, с каждым днем всё выше поднимая головку и удерживая ее всё дольше. Лежа на животе, ребенок видит несколько иначе, чем лежа на спине. Восприятие предметов, когда ребенок находится в вертикальном положении, совершенствуется с возрастом по мере освоения ребенком пространства.

Если вы покажете малышу игрушку, он постарается поднять голову и рассмотреть ее – сначала недолго, а затем всё дольше останавливая на ней взгляд. Поначалу, если вы двигаете игрушку, малыш следит за ней глазами, а потом начинает поворачивать голову в разные стороны, постепенно увеличивая радиус поворота.

Сначала малыш только держит головку, затем начинает упираться кулачками и приподнимать плечи.

К концу первой четверти года он уверенно поднимает головку и плечи и опирается на руки.

Эти первые игры подходят ребенку тогда, когда он набрал свой первоначальный вес.

Ребенок хватает игрушку

Если вы держите игрушку перед лицом ребенка, он поначалу ее только рассматривает. Сначала держите игрушку некоторое время неподвижно и следите за ножками, ручками и ладошками малыша. Он может начать двигаться: сучить ножками, делать плавательные движения руками, разжимать кулачки.

Становясь старше, он поднимает руки, ладошки, ножки всё выше и пытается их подтянуть к середине тела, а ладошки свести вместе перед лицом. Он целенаправленно тянет руки к определенным неподвижным предметам, учится согласовывать движения глаз с движениями рук.

Хватая и держа в руках предмет, малыш познает его, потому что ощущает его величину, форму, цвет, свойства материала и поверхности, осознает и перерабатывает эту информацию.

К концу третьего месяца дайте малышу потрогать надувной мяч. Пусть он попробует толкнуть мяч рукой и привести его в движение.

Если малыш может держать ручки перед своим лицом, он будет их рассматривать и играть ими. Сначала его удивляют движения рук и пальчиков. Лишь через некоторое время и после постоянного повторения он начинает понимать, что эти ручки – часть его тела, и с восторгом осознает, что эти движения производит он сам. Ребенок рассматривает свои пальчики, и это развивает его пространственное зрение. Взрослые удивляются, с каким терпением и интересом дети наблюдают за своими пальчиками и играют с ними. Позже они проявят не меньший интерес к другим частям своего тела и поймут их назначение.

Ребенок рассматривает игрушки, подвешенные на веревочке

Натяните веревочку в 10–15 см над грудью ребенка в коляске или над одеялом на полу, где играет ребенок. На эту веревку повесьте пуговицы, круглые деревянные бусины, кусочки ткани, погремушки, шуршащую бумагу и т. д. Сначала малыш случайно

касается предметов, непроизвольно двигая руками, хватает их и отпускает. Малыша радуют звуки, он вращает головой и со временем понимает, что чаще всего звуки раздаются тогда, когда он поднимает ручки кверху и двигает ими предметы.

К концу третьего месяца неосознанные хватательные движения становятся осознанными. Теперь ребенок старается схватить предметы, висящие над ним.

Над кроватью ребенка можно повесить подвижную гирлянду из крупных одноцветных геометрических фигур. Если малыш не спит, он будет следить глазами за их движением.

Развивающие игры для второй четверти года

Развитие речи, чувств ребенка и умение общаться тесно взаимосвязаны. К концу первого полугодия ребенок уже может произносить многие гласные и согласные звуки и, возможно, первые слоги.

Ребенок следит и тянется за игрушкой, лежа на животике.

Когда ребенок лежит на животе, он может касаться вещей, которые находятся рядом с ним, хватать их, играть с ними, двигать их назад и вперед и нажимать на них. Так он познает окружающий мир.

Вспомните, как в первые три месяца вы показывали малышу игрушку. Теперь он не только следит за ней глазами – он еще поворачивает голову в ее сторону.

Попробуйте двигать игрушку быстрее и держать дальше от ребенка. Поднимите ее повыше, чтобы и ребенок как можно выше задрал головку.

Мы протягиваем игрушку ребенку, лежащему на животе. Он перемещает свой вес на живот и одну ручку, а другой хватает игрушку. Он может балансировать в этом положении несколько секунд. Он может потащить игрушку в рот и попробовать, какова она на вкус.

Сколько играть одной и той же игрушкой, определяет сам ребенок. Если игрушка откатится в сторону и ребенок за ней потянется, помогите ему.

В конце первых шести месяцев ребенок может уже опираться руками. Руки вытянуты, голова поднимается высоко. Он может опереться одной рукой, а вторую протянуть за игрушкой. Чаще всего он делает это только с одной стороны.

Дайте ребенку попрыгать у вас на коленях.

Ребенок радуется движению ног и ступней, опираясь на какую-нибудь поверхность.

Мы берем ребенка двумя руками под мышки и держим его вертикально чуть выше своих коленей, чтобы у него была возможность прикоснуться к ним согнутыми ногами. Вес ребенка приходится на руки матери. Малыш ритмично то упирается ножками в колени, то снова подтягивает их. Мы поддерживаем ребенка, поднимая его в тот момент, когда его ступни касаются колен. Таким образом, мы помогаем ему избежать переноса веса тела на ноги. Когда он расслабляет ножки, опускаем его на несколько сантиметров. Ребенок самостоятельно перенимает движение попеременного сгибания и разгибания ног, начинает «плясать».

Вес подпрыгивающего ребенка приходится на наши руки. Ребенок ни в коем случае не должен опираться на ноги всем своим весом.

Сначала ребенок с большим удовольствием прыгает на наших коленях. Через некоторое время он уже с таким же удовольствием начнет прыгать на полу.

Когда ребенок подпрыгивает, мы разговариваем с ним. Он внимательно смотрит на нас. В то время, когда мы его поднимаем, ребенок испытывает свое чувство равновесия, у него укрепляются мышцы живота и ног, тренируется способность контролировать положение головы, и он радуется совместной игре.

Ребенок хватается руками надувной мяч

Держите мяч над грудью ребенка за шнур. Теперь малыш не только ударяет по мячу, но и пытается его схватить. Сначала он делает это неуверенно, но с каждым днем хватается всё лучше.

Понаблюдайте за руками ребенка во время этой игры.

Примерно в три месяца он держит мяч руками, почти сжатыми в кулаки. В шесть месяцев пальчики растопырены и обхватывают мяч. Малыш крепко держит мяч перед лицом и иногда прикасается к нему губами.

Если вы держите надувной мяч у ступней ребенка, он самостоятельно поднимает ножки вверх, чтобы оттолкнуть мяч. Уже нет необходимости поддерживать его рукой под попку.

Малыш вполне осознанно толкает мяч, затем осторожно дотрагивается до него пальчиками ног и прикасается к нему ступнями.

В конце первых шести месяцев ребенок начинает перекачивать мяч с ног на руки и обратно.

Ребенок может делать целенаправленные движения, только находясь в удобном, устойчивом положении. Это поддерживает способность и постоянную готовность мускулатуры легко переходить от одного положения тела к другому. Теперь ребенок может удерживать мяч с помощью рук и ног.

Ребенок ловит ваши пальцы

Ребенок лежит на спине перед нами, мы показываем ему свои руки и начинаем двигать пальцами перед его лицом. Малыш внимательно следит за движениями. Он рассматривает пальцы, следит за ними. Примерно в 4 месяца он поднимает ручки и пытается схватить пальцы. Вскоре он начнет не только хватать, но и тянуть их в рот. Разрешите ему это. Малышу ведь интересно узнать, каковы они на вкус.

Лежа на полу, малыш будет с интересом рассматривать ваши ноги. Возможно, он попытается ухватиться за пальцы и поиграть с ними. Ноги в носках или колготках выглядят иначе, чем босые. Малыш наверняка заинтересуется разнообразными движениями пальцев ног.

Помогите ребенку перевернуться со спинки на живот

Во второй четверти года ребенок начинает поворачиваться на бок, а к концу восьмого месяца может самостоятельно перевернуться на живот. Нужно совсем немного помочь ребенку, чтобы он мог повернуться сначала на бок, а затем на живот.

Мы кладем, как уже описывалось выше, указательный палец в ладонку ребенка. Если он ухватился за палец, кладем большой или средний палец на тыльную сторону ладонки. Отводим руку в сторону другой ручки ребенка таким образом, чтобы у малыша была возможность самостоятельно повернуться на бок. Как только мы достигнем средней линии тела, ребенок начнет активно двигать ножками, как будто собираясь перевернуться. Если же он этого не делает, — значит, он к этому еще не готов. Становясь старше, ребенок учится переворачиваться на живот самостоятельно.

Довольно часто поначалу ручка, через которую ребенок перевернулся, остается внизу, под ним. Дадим ребенку время улечься на живот правильно. Погладим его по спине, он поднимет головку и, может быть, сам вытащит ручку.

В эту игру вы можете играть весь день. Если вы одеваете ребенка, протяните ему палец, чтобы он сам перевернулся на живот и вы могли бы, например, застегнуть ему пуговицы или кнопки на ползунках.

Со временем вместо пальца можно протянуть ребенку кольцо. Кольцо, за которое можно ухватиться, — игрушка, интересная ребенку с самого рождения. Сначала он крепко держится за него одной рукой, затем хватается двумя руками, тянет кольцо в рот и даже жует, едва ли сознавая, что тем самым помогает прорезыванию зубов.

Помогите ребенку перевернуться на спинку

Если малыш хочет перевернуться на спину, но еще не умеет этого, мы можем ему помочь. Мы кладем свою ладонь под щеку ребенка с той стороны, куда он хочет перевернуться, и, придерживая с другой стороны за бедро, медленно поворачиваем его на спину. Можно также протянуть руку ребенка вдоль туловища. Важно, чтобы голова почти лежала на одеяле и при вращении могла поворачиваться вместе с туловищем.

Ребенок хватает предметы

На четвертом месяце малыш начинает, лежа на спине, хватать предметы, которые мы ему протягиваем. В пять месяцев он уже уверенно берет предметы в руки и играет с ними. Он тянет предметы двумя руками к середине тела.

В шесть месяцев игра становится более дифференцированной.

Ребенок приподнимается, лежа на спине

Протяните ребенку указательные пальцы. Игра подходит ему лишь в том случае, если он действительно в состоянии цепко держаться за них. Побуждайте малыша взглядом и словами крепко держаться и смотреть на вас.

Если вы чувствуете, что ребенок держится не очень крепко, положите большой палец на тыльную сторону ладони. Так вы помешаете ему упасть назад. Если малыш поднял головку, он будет понемногу продолжать движение вверх. Ваши пальцы – это только поддержка для него. Мы подтягиваем его чуть больше одной рукой вверх и вновь опускаем, постепенно отводя назад другую руку.

Эта игра не годится, если ребенок не поднимает голову с одеяла или не может крепко держаться за пальцы. Постепенно у вас появится ощущение, какую помощь надо оказать ребенку, чтобы он почувствовал себя уверенно, и насколько он может двигаться самостоятельно.

Возрастные нормы развития ребенка служат только для ориентира.

Для развития ребенка важен не возраст, в котором он что-либо умеет делать, а ступени, по которым он последовательно поднимается в своем развитии.

1. В начале четвертого месяца ребенок может хорошо подтягиваться, слегка сгибая при этом руки и ноги. Мы предоставляем ему возможность немного приподниматься из положения лежа.

2. В конце четвертого месяца ребенок еще сильнее сгибает руки. Мы можем поднять ребенка под углом 45°.

3. На пятом месяце ребенок подтягивает голову к груди и поднимается уже под углом 60°.

4. На шестом месяце он совсем сгибает ручки, поднимается и садится.

5. Ребенок может проделать всё сам и сделать все необходимые движения, если держится за ваши указательные пальцы.

Когда ребенок поднялся таким образом, не оставляйте его сидеть – медленно положите на одеяло на бочок. Некоторым детям эта игра особенно нравится, и они сопротивляются укладыванию. Кладя ребенка, ласково разговаривайте с ним или поцелуйте его в животик.

Поднимая и опуская ребенка, мы можем подтягивать его больше то правой, то левой рукой, чтобы он ощутил движение с обеих сторон.

Цель этой игры – чтобы ребенок учился самостоятельно двигаться вверх и вниз, садиться и ложиться. Эти важнейшие навыки он получает в игре.

Сидеть ребенку можно, только если он уже научился садиться самостоятельно.

Ребенок играет в вертикальном положении

Примерно с пяти месяцев ребенок приобретает новый опыт, играя с предметами, когда сидит за столом у вас на коленях. Предметы лежат перед ним на столе. Крепко

обхватите его двумя руками, или пусть он откинется назад, опираясь спинкой о ваше тело, а вы прижмите его к себе одной рукой.

Пусть малыш так поиграет некоторое время. Игра за столом носит совершенно иной характер, чем игра лежа на животе или на спине. Существует также разница между лежащими и висящими предметами. Когда ребенок лежит на спине, игрушка выпадает из поля его зрения, как только он выпускает ее из рук. Лежа на животе, ребенок должен одновременно соблюдать равновесие, если хочет играть с игрушкой. А это очень трудно.

Положите малыша себе на ноги

Во второй четверти года ручки ребенка становятся всё сильнее, и он может выше и увереннее подниматься, лежа на животе. Давайте поможем ему, затеяв игру.

Сядьте на пол, вытянув ноги вперед. Положите ребенка поперек своих ног. Малыш опирается руками об пол. Если он слишком мал, или ручки у него недостаточно длинные, или наши бедра высоки для него, положите его себе на голени. Держите руку на попке ребенка: так вы сразу почувствуете, когда он не сможет опираться об пол, и поднимете его. Ни в коем случае не переутомляйте ребенка и не позволяйте ему сгибать руки.

Если ребенок опирается уверенно, можно дать ему игрушку. Он обопрется одной рукой, а другой схватит ее. Кладите ребенка при этой игре головой то в одну, то в другую сторону.

Чем старше малыш, тем крепче он упирается, и мы можем медленно сдвигать его со своих ног. При этом он всё свободнее и крепче опирается на руки и переносит на них вес своего тела.

Качайте и кружите ребенка

Мы берем ребенка под мышки обеими руками. Поднимаем ребенка вверх, разговариваем с ним и смотрим на него. Сначала мы наклоняем малыша вправо и влево, как это уже было описано для игр первой четверти года, сначала слегка, а затем всё сильнее до угла в 90°. Ребенок старается уравновесить верхнюю часть туловища и ноги. Таким образом укрепляются мышцы спины.

Если ребенок это изменение положения воспринимает хорошо и вы при этом уверены, что всё идет как надо, качните ребенка вперед так, чтобы его тело заняло горизонтальное положение спиной вверх. Осторожно отклоняйте его назад. При этом голова ребенка не должна падать назад. Он должен держать головку самостоятельно. Наклоняйте его лишь до тех пор, пока он держит головку прямо, как продолжение тела.

Если ребенку игра нравится, и он с удовольствием участвует в ней, можно покружить его. Кружите ребенка и вправо, и влево.

Поначалу это будет не слишком легко и для ребенка, и для родителя. Начинайте игру, когда ребенку пять месяцев. Сначала наклоняйте его под углом 45°. И если это малышу начинает нравиться всё больше и больше, мы постепенно увеличиваем угол до 60°. После полугода можно наклонять ребенка во всех направлениях на 60° - 90°.

Темп следует всегда выбирать такой, чтобы ребенок мог балансировать головой, туловищем, руками и ногами. Большинству детей доставляет радость такое изменение положения. Они реагируют смехом и радостными возгласами. Сделайте паузу, чтобы ребенок мог осмыслить новый опыт и накопить силы и внимание для продолжения игры.

Малыш отталкивается от пола, катаясь на надувном мяче

Положите ребенка на надувной мяч и дайте ему возможность покататься на нем, отталкиваясь ногами от пола, как это уже описывалось.

Во второй четверти года ребенок будет более сознательно и энергично отталкиваться от пола. Диаметр мяча должен быть равен 40 см.

Крепко держите ребенка за верхнюю часть тела. Если вы будете держать его только за попку одной рукой, он легко может соскользнуть с мяча, удариться и испугаться.

Катаясь на мяче, ребенок полностью сосредоточен на движении. Положите перед мячом игрушку. Если ребенку скоро исполнится полгода, он уже будет целенаправленно стремиться схватить ее. Теперь он держит голову выше и может выпрямлять руки.

Натяните над малышом веревочку с разными игрушками

Если вы во второй четверти года натянете над ребенком веревочку с игрушками, он начнет хватать подвешенные над ним шарики, кубики, кольца, погремушки, ключи или мешочки, наполненные рисом.

Всегда вешайте на веревочку не больше двух различных предметов, чтобы ребенок мог сконцентрировать внимание на отдельных вещах. Он видит различные цвета и ощущает разные формы и поверхности.

Привязывайте веревочку к устойчивым опорам. Будьте осторожны, если натягиваете ее между двумя стульями. Если ребенок попытается потянуть игрушку на себя, стулья могут упасть и ударить его.

Дайте ребенку возможность поиграть вдоволь. В этом возрасте важно, чтобы он мог какое-то время в активном или спокойном состоянии чем-то заниматься один. Возможно, вы уже заметили, что теперь, просыпаясь, он реже начинает плакать. Малыш что-то лепечет и с удовольствием играет со своими ручками.

Развивающие игры для третьей четверти года

После полугода малыша всё больше радует движение. Мы замечаем это ежедневно. Ребенка радуют собственные успехи, и он продвигается всё дальше и дальше. Это стремление к успеху сохранится еще долго, если мы предоставим ребенку возможность самому набираться опыта, не ограничивая и не подстраховывая его больше, чем это нужно. В течение второго полугодия нам следует постепенно ограничивать свою помощь. Лучше всего наблюдать за ребенком и стараться помочь лишь тогда, когда это действительно нужно или ребенок этого захочет.

Предоставляйте ребенку максимальную свободу и оказывайте ему только необходимую помощь.

Некоторые игры первой и второй четверти года доставляют радость детям и более старшего возраста. Играйте в них до тех пор, пока они детям интересны.

Самостоятельность ребенка возрастает, когда у него есть возможность экспериментировать и мы принимаем его эксперименты. Самостоятельные движения положительно влияют на общее развитие, мускулатуру, кровообращение, дыхание, пищеварение и другие функции организма ребенка.

Различия в развитии детей проявляются всё сильнее. В первые полгода развитие протекало менее индивидуально, но теперь в ребенке всё больше проявляются его темперамент и личные особенности.

Ребенок переворачивается на живот

1-й вариант: если малыш может самостоятельно поворачиваться на бок, протянем ему кольцо, и пусть он тянется за ним и переворачивается на бок или даже на живот, держась за кольцо. Обратите внимание, что ребенок всегда поворачивается в ту сторону, куда направлен его взгляд.

Если вы хотите направить внимание ребенка в другую сторону, покажите ему игрушку или приблизьте свое лицо с желаемой стороны, а уже потом протягивайте ему кольцо, за которым он будет тянуться.

2-й вариант: положите игрушку так, чтобы малыш смог дотянуться до нее, только перевернувшись на живот. Можно положить ребенка так, чтобы только перевернувшись он смог вступить в контакт с другим человеком.

Если малыш еще не умеет переворачиваться сам, помогите ему, немного надавив рукой на бедро.

3-й вариант: чтобы ребенок был уверен в том, что он сам может перевернуться, положите его на наклонную поверхность. Это может быть матрас на кровати, который к голове несколько приподнят, или большая доска с подложенным скрученным полотенцем. Хорошо подойдет и поролоновая подушка, с которой любят играть дети более старшего возраста.

Все эти игры особенно понравятся ребенку, если вы сами будете лежать рядом с ним на полу.

Положите ребенка на себя и покачайте его

Положите малыша себе на живот и покачайте справа налево, крепко прижав его к себе. Ребенок будет двигаться в такт с вами. При этом он может лежать как на спине, так и на животе. В этом положении он может хорошо отдохнуть, если вы дадите ему возможность просто полежать.

Играя с ребенком, предлагайте ему не больше одной игры, связанной с переворачиванием. Обращайте внимание на то, чтобы игра получалась двусторонней, т. е. ребенок мог бы поворачиваться в обе стороны. Каждую такую игру комбинируйте с другими, поддерживающими развитие каких-то иных способностей ребенка.

Ребенок крутится, лежа на животе

Ребенок лежит на животе на полу. Сбоку от него кладем игрушку, побуждая его тем самым с помощью рук всё больше поворачиваться в сторону.

Часто он опирается вытянутыми руками, ладони наполовину или полностью раскрыты. Сжатые кулачки уже в прошлом. Ладони располагаются ближе к голове почти параллельно друг другу, грудная клетка приподнята над полом. Вес тела перенесен на руки и живот. Со временем малыш научится вращаться вокруг собственной оси, как часовая стрелка. К такому вращению ребенка можно побуждать с помощью погремушки, которую малыш слышит, но не видит. Он начнет двигаться в направлении звука, пытаясь увидеть погремушку. Не забывайте подкладывать ребенку погремушку с разных сторон.

Ребенок уже начинает понимать, что такое расстояние. До одних вещей он добирается быстрее, до других – ценой больших усилий.

Предметы должны лежать на таком расстоянии, чтобы ваш малыш хоть и с трудом, но смог бы до них дотянуться.

Если у него часто не получается достичь цели, он становится нерешительным и теряет интерес к движению.

В игре с ребенком очень важно, чтобы игры не заканчивались неудачами. Успех дает удовлетворение, уверенность в себе и побуждает к новым действиям.

Ребенок держит игрушку над собой

Если мы протянем ребенку игрушку с левой стороны, он, возможно, возьмет ее теперь правой рукой и потянет к себе. Сейчас он делает всё больше асимметричных движений. Если такие движения ему уже доступны, можно ожидать, что скоро он начнет произносить разнообразные звуки.

Ребенок по-разному захватывает предметы

Мы можем способствовать развитию мелкой моторики ребенка так: чтобы он смог постичь свойства вещей, игрушки должны быть сделаны из различных материалов и быть разного размера, жесткими, мягкими, легкими, тяжелыми, монолитными, полыми. Игрушки – это только заменители настоящих предметов. В этом возрасте ребенок уже может играть с предметами домашнего обихода. Мы, учитывая его возраст, предлагаем ребенку безопасные предметы. Дети счастливы, когда мы даем им поиграть вещами, которыми пользуемся сами.

Во время игры мы предоставляем ребенку как можно больше свободы и не диктуем ему, как обращаться с предметами.

Понаблюдайте за ребенком в игре:

Каким образом он берет предметы?

Насколько крепко он их держит?

Что он с ними делает?

Как он знакомится со свойствами и назначением предметов?

Игрушка в плоской емкости

Ко многим предметам, с которыми ребенок играл в первые полгода, он не теряет интереса и в дальнейшем находит им более широкое применение. Мы можем, к примеру, положить чайные ложки на поднос или в плоскую коробку. Ребенок будет брать их по очереди и снова класть на место.

Во второй половине года жизни ребенок может поиграть, например, с такими предметами:

- емкостями различной величины и формы, полными и пустыми;
- стаканчиками из-под йогурта, ложками, венчиками для сбивания, ситом, кастрюлями, мисками, крышками, коробками;
- подушками, полотенцами, платками и галстуками.

Прежде чем выбрасывать какой-нибудь предмет, спросите себя, не может ли он доставить радость вашему ребенку и не опасен ли он для него. Полиэтилен и прозрачную пленку лучше не давать ребенку, так как он может их проглотить.

Коробка с отверстием

Вырежьте в коробке из-под обуви дырку. Она должна быть такой величины, чтобы ребенок смог просунуть туда руку. Заполните коробку кубиками. Малыш будет запускать руку в коробку и вынимать кубики.

Ребенок берет в каждую руку по игрушке

Дадим малышу, лежащему на спине, в каждую руку по кубику. Ребенок стучит ими друг о друга и радуется звукам.

Ребенок перемещается назад

Малыш лежит на животе. Обычно мы кладем игрушку перед ребенком так, чтобы он хорошо ее видел, но не мог сразу до нее дотянуться. Он пытается схватить игрушку, отталкивается руками и вдруг начинает ползти назад. Чем сильнее ребенок пытается добраться до игрушки, тем дальше от нее оказывается. Разумеется, это очень обидно. В таком случае мы можем положить игрушку сбоку, около бедра ребенка. Ребенок радуется: все-таки он ее достал!

Ребенок ползет так потому, что, опираясь на вытянутые руки, всем телом делает рывок назад. Мы поможем ребенку, если скажем ему, что понимаем, из-за чего он сердится.

В такой ситуации можно приложить руку к ступням ребенка, чтобы он не отползал назад. Тогда малыш сможет достать игрушку и обрадуется. Так у него начнет складываться представление о том, как двигаться вперед.

У некоторых детей эта фаза продолжается довольно долго, пока они каким-то образом не найдут способ передвижения вперед. Есть дети, у которых такой способ передвижения назад со временем переходит в ползание вперед, напоминающее движение гусеницы-землемера. Малыш упирается руками перед собой и бросается вперед. Затем он снова поднимается на руках и снова бросается вперед. Это один из многих возможных способов передвижения. Некоторые дети развивают при этом невиданную скорость.

Это непростое, но очень хорошее гимнастическое упражнение. Дети должны уверенно держать голову, чтобы не упасть лицом вниз.

Ребенок тянется к игрушке

Когда ребенок лежит на животе, он часто касается пола только нижней частью туловища. Если мы протягиваем ему игрушку сверху, он опирается одной рукой об пол, а другой пытается схватить игрушку. При этом положение тела смещается относительно средней линии, и, чтобы не опрокинуться, ребенок опирается об пол коленом.

Ребенок подтягивается, держась за колечки

Если малыш крепко держится за наши пальцы, когда мы стремимся его посадить, можно протянуть ему два кольца, чтобы он ухватился за них. Так он учится полагаться на свои собственные силы.

Мама держит кольца в одной руке, а другая рука находится у спины ребенка, не касаясь ее, на случай, если малыш оставит кольцо и начнет падать на спину. Когда ребенок почти достиг сидячего положения, мы медленно отводим кольца назад и осторожно кладем ребенка на спинку.

Для развития мускулатуры полезны ритмичные движения. Мы побуждаем малыша подниматься до сидячего положения, но не сидеть. Самостоятельно садиться ребенок будет только после того, как научится ползать. Можно облегчить ребенку переход из полусидячего положения в лежачее, слегка раскачивая его вперед-назад или из стороны в сторону. Детей это очень радует. Ребенок, уже знакомый с этой игрой, будет крепко держаться за кольца, чтобы не упасть. Со временем он сможет держаться за кольца одной рукой.

Ребенок опирается на локоть

Мы держим игрушку над ребенком, лежащим на боку. Малыш поднимает голову и приподнимается, опираясь на локоть, чтобы другой рукой схватить игрушку. Вдобавок к этому, чтобы удержать равновесие, он опирается ногой.

Ребенок бросает предметы вниз

В этом возрасте дети любят сбрасывать на пол разные предметы и радуются, когда им снова и снова приходится их поднимать. Если вы устали нагибаться, скажите малышу, что теперь он сам может поднять с пола, к примеру, ложку, и поднесите ребенка поближе к ней.

Малыш играет с разными на ощупь предметами

Пусть ребенок поиграет не только с мягкими и гладкими предметами, но и узнает, каковы на ощупь жесткие и шершавые. Это может быть, к примеру, чистая одежная щетка. Ребенок возьмет ее в рот и, наверное, долго не выпустит, потому что его губы почувствуют нечто необычное. Он осторожно ощупывает этот «колючий» предмет и будет некоторое время играть с ним. Теперь дайте ребенку что-нибудь твердое и неровное (например, поддон от мыльницы с пупырышками), пусть ребенок сравнит их и почувствует разницу.

Мы даем ребенку предметы по очереди, чтобы он мог наиболее полно изучить каждый в отдельности.

Никогда не давайте ребенку слишком много предметов одновременно и не прерывайте его, когда он занят изучением новых предметов. Только так у него будет развиваться способность к концентрации внимания. Не забывайте, что дети любят повторения и нуждаются в них.

Малыш играет с лентами

В этом возрасте дети обожают играть с различными шнурками и лентами. Они с особым интересом разглядывают ленты, лежащие в шкатулке, вытягивают и разматывают их. Но не оставляйте ребенка без присмотра при игре с этими предметами.

Малыш отталкивается от мамы ножками

Лягте на спину на полу. С одной стороны от себя положите игрушку, а с другой – малыша. Малыш встанет на колени и ляжет вам на живот. Он будет пытаться достать игрушку. Подбадривайте его ласковыми словами. Он ложится на вас и начинает отталкиваться ножками. Если ребенок не может достать игрушку, помогите ему, наклонившись в нужную сторону. В одном случае ребенок будет двигаться вперед с помощью ног, в другом он сначала протянет руки. Поддержите его ладонью.

Ребенок опирается на возвышение

Протяните игрушку вашему малышу, лежащему на животе. Положите ее на поверхность, находящуюся на высоте около 10 см. Ребенок перераспределяет вес, опираясь на обе руки, или поднимает руки и хватает предмет.

Помогите малышу удержаться на четвереньках

Когда малыш начнет на короткое время отрывать тело от пола, поддержите его и помогите ему встать на четвереньки. Обхватите лежащего на животе малыша за грудь и слегка приподнимите его.

Можно также взять пеленку, свернуть ее в несколько раз, чтобы получилась полоса 15 см шириной. Слегка приподнимите ребенка так, чтобы верхняя часть туловища уже не лежала на полу. Малышу не нужно будет полностью удерживать свой вес, и он будет легко стоять на четвереньках. Теперь он может раскачиваться в этой позе туда-сюда (некоторым детям, чтобы овладеть чувством равновесия, нужны недели). Иногда кажется, что руки и ноги малыша приросли к полу. Тогда можно просунуть пеленку и слегка приподнять туловище малыша.

Дайте возможность ребенку есть самому, сидя у вас на коленях

Если малыш еще не умеет сидеть самостоятельно, посадите его себе на колени и прижмите к себе, чтобы дать опору спине. Сядьте с ним за стол. Положите перед ним разную еду. Вероятнее всего, он начнет самостоятельно ее есть или хотя бы попробует на вкус, ему ведь уже привычно тянуть в рот всё, что попадает под руку. Дети хотят знать, как выглядит еда, какова она на ощупь, как пахнет и, прежде всего, какова она на вкус. Чтобы ребенок ел сам, дайте ему сухие хлебцы или черствый хлеб. Так он научится определять разные свойства и разный вкус еды. Постепенно он научится есть самостоятельно и более сложные блюда.

Ребенок вынимает стаканчики, вложенные один в другой

Дайте ребенку несколько стаканчиков от йогурта, вставленных один в другой. Ребенок держит стаканчики за края и отделяет их друг от друга. Скоро он научится вкладывать их обратно.

Четвертая четверть года жизни ребенка

В четвертой четверти года ребенок хочет познать окружающий мир, стараясь постигнуть суть окружающих его предметов. Часто ребенок бывает потрясен результатом своего исследования и всё время пробует проделывать одно и то же, пока не изучит вещь досконально.

Ребенок в этом возрасте с удовольствием совершает исследовательские путешествия по квартире. Но он то и дело хочет побыть с матерью или с отцом, подползает к ним или «зовет», чтобы услышать их голоса, или просто смотрит на них, чтобы убедиться, что они рядом.

В это время маме часто приходится утешать ребенка, ведь он то и дело ушибается. Чаще всего боль быстро проходит и забывается, и малыш снова устремляется к новым приключениям. Набираясь опыта, он становится осторожнее и вскоре начинает избегать острых углов стола и другой мебели.

Именно в этом возрасте начинается отчаянная борьба взрослых с ребенком. Ему запрещается трогать цветы, выключатели плиты или другие предметы. Часто запреты

не действуют, поскольку страсть к исследованию очень сильна. А может быть, ребенку нравится «игра» с мамой, ведь она обращает на него внимание, если он берет предметы, которые трогать запрещается. Он проверяет, как мама относится к этому и как она реагирует на его притязания. Важно, чтобы последствия запрета находились в логической связи с исходным действием. Если, например, ребенок несколько раз возвращается к «запретной» вазе, закрывайте дверь в комнату, где она стоит. Можно поступить и по-другому, но это требует больше времени и терпения. Покажите ребенку вещи, которыми он хотел бы поиграть, и терпеливо учите его ими пользоваться.

Если книжная полка стоит в гостиной, дайте ребенку возможность «почитать» определенные книги. Подберите книгу или журнал, которые больше вам не нужны, и поставьте на полку так, чтобы ребенок смог сам их достать. Если вы будете последовательно предлагать ребенку одну и ту же вещь, он вскоре обязательно обратит на нее внимание.

То же самое можно сказать и о кухне. Перераспределите содержимое ваших кухонных ящиков так, чтобы на нижних полках находились кастрюли, пластмассовые банки, миски, кружки и другие неопасные предметы, с которыми ваш ребенок сможет играть. Чем больше возможностей для игры, тем меньше шансов, что ребенок заинтересуется мусорным ведром.

Когда ребенок впервые поползет вперед, это безусловно будет радостным событием. Сначала он проползает небольшое расстояние, затем пересекает комнату, а затем начинает изучать всю квартиру.

Во время ползания малыш сначала вытягивает вперед одновременно правую руку и левую ногу, а затем левую руку и правую ногу. Это перекрестное движение важно для слаженной работы правого и левого полушария головного мозга, для развития мышления.

Когда ребенок ползает, у него формируется хорошая осанка. Малыш начинает ползать в возрасте от семи до двенадцати месяцев. Но не стоит всецело полагаться на данные, приведенные в таблицах развития ребенка.

Очень хорошо, если малыш сначала научится ползать, а уже потом сидеть. Двигаясь на коленках, он укрепляет мышцы спины и вскоре сможет без посторонней помощи сесть, а потом снова встать на коленки. Научившись менять позу из любого положения, он начинает чувствовать себя независимым.

Научившись достаточно уверенно ползать, ребенок начинает подниматься, встает, ходит бочком, держась за что-нибудь, снова садится на корточки, и только после этого он может начать уверенно ходить.

Поведение детей становится более независимым и самостоятельным. Но именно в этот период развития они особенно нуждаются в помощи взрослых.

Игры, побуждающие к передвижению и вставанию

Овладев своим телом на этом возрастном этапе, ребенок впоследствии легче научится, к примеру, лазить, и ему не составит труда проявить себя там, где от него потребуются ловкость. Можно начинать с тех игр, которые доставляют ребенку наибольшую радость, далее подхватывать инициативу ребенка, спонтанно видоизменять игру, чтобы малыш мог разнообразить свой опыт.

Ребенок встает на коленки

Если мы даем ребенку поиграть, к примеру, коробку, он попытается притянуть ее к себе, стоя на коленках. С этой высоты он без труда снова опустится на пол, оперевшись руками.

Ребенок встает, держась за родителей

Возможно, ребенок уже начал делать попытки подняться, встать на ноги, цепляясь за вас. Родители стараются приспособиться к движениям ребенка так, чтобы он смог встать на колени и выпрямиться. Со временем он делает это всё увереннее.

Ребенок ползает по разнообразным поверхностям

Если ребенок научился ползать, мы создаем для него возможность передвигаться по различным поверхностям. Он может, например, поползать на лужайке, на песке или даже по камням.

Поведение детей при этом бывает самым разным. Одни просто ползут, не обращая внимания на то, что под ними. Другие сначала ощупывают и исследуют незнакомую поверхность руками, а затем ползут по ней, продолжая медленно и внимательно ее прощупывать.

Некоторые дети не хотят ползать по каким-то видам поверхностей, потому что те им неприятны; малыши пугаются и пьются. Тогда мы вместе с ребенком изучаем поверхность и разговариваем с ним об этом. Возможно, несколько освоившись, ребенок захочет поползать. Если нет, не стоит принуждать его к этому.

Ребенок ползает по наклонной плоскости

Когда ваш малыш научится ползать, любая наклонная плоскость наверняка начнет привлекать его и побуждать к различным видам движения.

Сначала расположите доску под совсем маленьким углом: одна сторона выше другой не больше чем на 5 см (при длине доски в 1 м).

Ползая по доске в обоих направлениях, ребенок учится перемещать центр тяжести, чтобы преодолеть наклон.

Когда ребенок это освоит, поднимите доску повыше. Ребенок будет совершенствовать чувство равновесия. Во время прогулки расширяйте и углубляйте освоенные умения – предложите ребенку поползать, например, по склону вверх и вниз.

Ребенок ползает от одного предмета к другому

Расставьте в комнате разные предметы (например, стулья или коробки) так, чтобы ребенок мог проползти между ними. Так он научится ориентироваться в пространстве и, двигаясь, приравниваться к узким проходам. В некоторых квартирах, где в его распоряжении мало места, ребенок естественным образом обучается проползать через узкие проходы.

Если вы живете в тесной квартире, предоставьте ребенку возможность ползать на открытом воздухе, где он сможет передвигаться быстро и свободно, без препятствий.

Ребенок проползает под предметами

Мы создаем для малыша специальные препятствия, которые он может преодолеть, проползая под ними или сквозь них. Мы побуждаем его заползти под стол, чтобы достать мяч. Затем он сможет проползать под стульями, низким журнальным столиком, через коробку или ведро без дна и крышки.

Мы присматриваем за ребенком, пока он «путешествует», и подстраховываем его, чтобы он, выпрямившись, не ударился головой о массивные предметы. Если же он все-таки захочет встать, придержите голову сверху, чтобы он не ушибся.

Таким образом, играя, дети обучаются, приравниваются к высоте. Ребенок радуется, когда, встретив на своем пути что-то новое и преодолев препятствие, видит, наконец, маму или папу.

Для приобретения нового опыта детям всё время нужны разнообразные впечатления и ощущения.

Игра в догонялки

Малыш радуется, когда мы ползаем по полу так же, как он. Если он уже хорошо умеет ползать, можно поиграть с ним в догонялки. Ребенок издает ликующие крики, когда мы ползем за ним. Игра побуждает малыша к еще более быстрым движениям. Он ощущает чередование быстрого темпа игры и спокойствия во время отдыха. И, кроме этого, такого рода общение с нами доставляет малышу особую остроту переживаний.

Ребенок достает игрушку с возвышения

Если ребенок уже уверенно ползает, мы можем положить игрушку так, чтобы, поднявшись, малыш смог достать ее. Он встает на колени и, опираясь на одну руку, другой тянется к игрушке. В этом положении ему приходится балансировать, чтобы не потерять равновесие.

Ребенок играет на небольшом возвышении

Положите в комнате чемодан или ящик высотой примерно 15 см. Ребенок может забраться на него, а затем попробует спуститься с другой стороны.

Ребенок ползает по ступенькам

Итак, ребенок научился ползать. Но тут перед ним возникают новые, всё более сложные задачи. Если у него есть такая возможность, он пытается залезть на ступеньку.

Сначала он тянется к ступеньке или к приподнятой плоскости, а затем крепко упирается руками о ступеньку и становится перед ней на колени.

Малыш заносит ногу над ступенькой, переносит на эту ногу весь вес и подтягивает другую.

Некоторые дети ложатся всем туловищем на ступеньку, продвигаются вперед и затем подтягивают ноги.

Важно, чтобы ребенок научился безопасно для себя спускаться с приподнятой плоскости или ступеньки.

Мы показываем ребенку, что ни в коем случае нельзя ползти вниз головой вперед, а нужно повернуться спиной и спускаться так, чтобы в первую очередь ноги коснулись пола. Мы направляем ребенка: слегка придерживая его за бедро, разворачиваем в нужном направлении.

Когда ребенок учится спускаться, мы используем любую возможность, чтобы показать ему правильный способ, например, когда он забирается на диван или детский стульчик.

Ребенок, который не имел возможности набраться такого опыта, рискует упасть, если вдруг окажется один на лестнице.

Научившись ползать, ребенок переходит к освоению следующей задачи – он учится садиться.

Ребенок встает с опорой

Мы кладем игрушку на стул. Ребенок подползает к нему, кладет руки на стул, опирается на него, тянется на коленках вверх и одновременно выпрямляет ноги. Сначала он неуверенно балансирует, стараясь удержать равновесие.

Ребенок встает и снова садится

Если ребенок встал, держась за взрослого, и выпрямился, мы протягиваем ему руки и даем возможность постепенно сползти вниз так, чтобы он снова встал на корточки, а затем сел на пол.

Можно также положить на пол рядом со стоящим ребенком интересную игрушку. Некоторые дети могут самостоятельно опускаться на корточки, чтобы поднять предмет, а потом подняться или поползти.

Многие дети, стоя, так сильно напрягают ноги, что им трудно согнуть ноги в коленях. Помогите им, слегка надавив на колени с внутренней стороны. Ребенок согнет ноги и сядет на корточки. У одних детей это получится сразу, а другим такая помощь будет требоваться еще долго.

Попробуйте как-нибудь сами проделать следующее: встаньте и сильно напрягите колени, как это часто делают младенцы, и вы поймете, что очень трудно выйти из этого напряженного состояния и снова расслабить колени.

Ребенок переносит вес с одной ноги на другую

Если ребенок стоит около дивана или столика, положите на его поверхность игрушку (примерно в 15 см от ребенка). Ребенок попытается боком продвинуться к игрушке и перенесет вес своего тела с одной ноги на другую.

Ребенок встает, опираясь о стену

Если ваш ребенок научился подниматься, держась за стул, он скоро будет пытаться вставать, опираясь о гладкую стенку. Он подползает к стене, упирается в нее и пытается встать. Он не держится за стенку, а только облакачивается на нее.

Табуретка с перекладиной

Мы кладем игрушку на кухонную табуретку с перекладинами. Ребенок выпрямляется и наклоняется вперед. Если у него есть желание, то, подбадриваемый нашими словами, он попробует забраться на перекладину ногами и дотянуться до игрушки.

Важно не упустить момент, когда ребенку понадобится помощь.

Ребенок стоит с поддержкой

Если ребенок научился стоять и ему уже не нужно сосредотачиваться на том, как сохранить равновесие, протяните ему руку или игрушку. Он протягивает одну руку и берет игрушку.

Если малыш чувствует себя при этом уверенно, то хватается обеими руками и слегка наклоняется вперед. Малыш может стоять таким образом недолго, он наклоняется сильнее и опирается руками об пол. Некоторые дети ходят таким образом и снова встают, отталкиваясь руками от пола. Этот вид движения вперед многие дети используют, если пол неудобен для ползания (например, вымощен керамической плиткой).

В конце третьей четверти года дети встают, если могут держаться за что-нибудь. Сначала они стоят прямо, не двигая ни туловищем, ни руками, ни ногами. Через некоторое время, обретя сноровку и уверенность, они начинают переносить вес тела с одной ноги на другую. Дети делают первые шаги боком, например вдоль дивана. Освоив движение боком, они поворачиваются и, крепко держась одной рукой, идут в другую сторону.

В годовалом возрасте некоторые дети уже делают первые неуверенные шаги, широко расставляя ноги, руки приподняты и распростерты в стороны. Так легче удерживать равновесие.

Водите ребенка за ручку

Если малыш уже некоторое время ходит (например, держась одной рукой за кушетку), протяните ему руку. Если он достаточно подготовлен, то пойдет по комнате, держась за вашу руку. Держите ее на уровне груди ребенка. Тогда ему будет удобно самому удерживать равновесие. Чтобы проверить, готов ли ребенок к такому движению, протяните ему, например, палку: если малыш еще не может справиться с этим заданием, то взявшись за палку, он сразу же сядет на корточки.

В этой игре, как и во многих других, важно развивать обе стороны тела ребенка. Сначала протяните ему правую руку, а в следующий раз ведите его левой рукой.

Игры, побуждающие ребенка хватать, удерживать и отпускать предметы

Мелкая моторика ребенка становится всё более развитой. Умение уверенно манипулировать с предметами во многом связано с обретением более устойчивого положения тела, при котором ребенок может свободно двигать кистями рук и играть с мелкими предметами (например, нитками, крошками, бахромой). Он берет их кончиками вытянутых указательного и большого пальцев (пинцетный захват).

До года дети чаще всего берут предметы согнутыми указательным и большим пальцем (клещевой захват).

Теперь ребенка интересуют емкости – шкатулки, банки, стаканы, выдвижные ящики стола, которые он опустошает, а затем снова заполняет. Он с удовольствием играет с ключами, вынимая их из замочной скважины и вставляя обратно.

В конце первого года жизни ребенок начинает подражать нашим действиям. Он вытирается полотенцем, причесывается расческой и пытается есть, как взрослые.

Ребенок играет с предметами домашнего обихода

Ребенок чрезвычайно активно проявляет интерес к предметам домашнего обихода. Если эти предметы не хрупки и не опасны (как нож, ножницы или вилка), дайте малышу поиграть, например, с ложками, кастрюлями, пустыми банками, крышками.

Каждый предмет требует «особого» обращения. Ложку можно полностью обхватить одной рукой, кастрюлю надо держать двумя руками, а маленькие баночки можно взять двумя пальцами – большим и указательным.

Теперь эти предметы гораздо интереснее для ребенка, чем «настоящие» игрушки. Ребенок пытается разными способами активно воздействовать на предметы. Он пробует вкладывать кастрюлю одну в другую или накрыть их крышками, он колотит ложкой по кастрюле, издавая громкие звуки. Это доставляет ребенку огромную радость, и он совсем не понимает, почему мы сердимся или не вполне разделяем его чувства.

Дайте ребенку вдоволь поэкспериментировать с предметами. В подобных играх будет развиваться фантазия, к тому же, пошумев в свое удовольствие, ребенок вернется к состоянию внутреннего равновесия, которое он утратил, долго играя в тихой квартире.

Самостоятельная игра очень важна, но не менее важно показывать и объяснить, как и для чего мы пользуемся разными предметами. Ребенок многому может научиться, просто наблюдая за нами. Даже если у ребенка есть отдельная комната, где он может безопасно играть один, в этом возрасте он по большей части хочет быть рядом с нами. Малышу приятно быть рядом с близкими ему людьми, следить за тем, чем мы занимаемся, и подражать нам. Если ребенок видит, что нас радуют его старания, ему еще больше нравится повторять за нами.

Позволяйте ребенку играть с предметами домашнего обихода, но следите, чтобы он не поранился. У вас дома наверняка имеется много предметов, с которыми ребенок может поиграть:

- пустые пластиковые бутылки;
- банки с завинчивающимися крышками;
- коробки.

Занимаясь домашними делами, старайтесь всё время слышать ребенка и, даже не видя его, так или иначе «держат в поле зрения». Научившись этому, вы всегда будете в курсе интересов малыша, его новых любимых игр.

ЭРГОТЕРАПИЯ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Мальцева М.Н. к.т.н., д.в.н, доцент кафедры психологии и педагогики ФПО ПСПбГМУ им. ак. И.П. Павлова, Директор РОО «Сообщество Поддержки и Развития Канис-Терапии в России»

Ванчакова Н.П. д.м.н., профессор, заведующая кафедрой педагогики и психологии ФПО ПСПбГМУ им. ак. И.П. Павлова,

Мельникова Е.В. д.м.н., профессор кафедры физических методов лечения и спортивной медицины ФПО ПСПбГМУ им. акад. И.П. Павлова, специалист по медицинской реабилитации МЗ РФ в СЗФО, заместитель гл. врача-руководитель РСЦ СПбГБУЗ «Городская больница №26

Шмонин А.А. к.м.н., доцент кафедры физических методов лечения и спортивной медицины ФПО ПСПбГМУ им. акад. И.П. Павлова

Данное пособие ориентировано на педагогов-дефектологов, педагогов-психологов, специалистов по адаптивной физкультуре, социальных работников и тьюторов со специальным образованием.

Введение. Общие сведения об эрготерапии.

Эрготерапия – междисциплинарный метод нормализации жизни человека имеющего ограничения активности и участия. Эрготерапия – самостоятельный уникальный метод, которому более 100 лет, это не «разновидность дефектологии», не «лечебная физкультура с элементами психологии» и не «трудотерапия». Эрготерапия университетская и научная специальность в большинстве стран мира. Эрготерапевт обучается от 4 до 6 лет, чтобы стать компетентным специалистом. Одной из отличительных черт эрготерапии является то, что это междисциплинарная специальность. Она объединяет и использует знания медицины, специальной педагогики, психологии, психиатрии, социологии, биомеханики, эргономики и других областей. Этот комплекс знаний используется эрготерапевтом для максимально возможного восстановления или развития способности клиента к независимому функционированию в повседневной жизни, то есть, к независимому и безопасному выполнению всех необходимых видов повседневных активностей. Таким образом эрготерапевт – специалист по анализу и восстановлению (становлению) повседневной деятельности человека.

Эрготерапевты работают с людьми всех возрастов, у которых есть физические, когнитивные, эмоциональные или психические нарушения, и у которых в результате имеющихся нарушений возникли ограничения активности и/или участия в жизни общества в таких областях, как самообслуживание, продуктивная деятельность и досуг. В своей работе они не только анализируют как влияют те или иные нарушения структуры и функций организма клиента на его активность и участие в жизни, но и учитывают при этом влияние личностных факторов и влияние факторов окружающей среды (социальных, физических, экономических) на функционирование клиента. Например, плохое усвоение школьных материалов у ребенка со сниженным зрением может быть связано с неправильным освещением рабочего места или бликами на рабочем столе. Исправив эти проблемы окружения, эрготерапевт добьется более качественного обучения у своего клиента. Важнейшей профессиональной задачей эрготерапевта является изменение среды окружения клиента таким образом, чтобы среда стимулировала развитие определенных активностей либо делала их выполнимыми без избыточных усилий.

У эрготерапевта есть не только реабилитационная (абилитационная) задача, но и в некотором роде, профилактическая – не допустить возникновения ограничений жизнедеятельности у человека с теми или иными нарушениями и функциональными ограничениями, путем использования активностей, имеющих для него смысл и направленных на достижение максимально возможного уровня его функционирования, независимости в повседневной жизни и улучшение его качества жизни. Эти задачи актуальны в остром периоде заболевания (например, при инсульте), в стационаре, при реабилитации дома или в санатории, а также при обучении и абилитации детей и подростков с врожденными заболеваниями. Примером такой задачи может быть своевременное обучение клиента и его семьи альтернативной коммуникации, до развития нарушений мотивации к общению и вторичных проблем с когницией.

Основная задача эрготерапевта выявить ограничения деятельности, проанализировать их причины и восстановить деятельность путем обучения или переобучения пациента и (или) изменения активности и (или) изменением среды клиента и (или) подбором средств адаптации. «Терапия» здесь – не лечение болезни, а улучшение качества жизни и эрготерапевт не является врачом, несмотря на то, что эрготерапия во многих случаях используется в программах реабилитации. Повседневная деятельность человека есть результат эволюции и развития с возрастом его позы, движений, захватов, когниции и т.п. Чем здоровее и активнее человек, тем больше видов деятельности ему доступны во взрослом возрасте. К ограничениям деятельности могут приводить любые заболевания, травмы, нарушения развития, индивидуальные нарушения адаптации, в том числе поведенческие, отрицательное воздействие среды и временные состояния здоровья, не являющиеся заболеванием (например, беременность и период вскармливания).

Так как вся повседневная деятельность является следствием анатомических, физиологических, психологических и интеллектуальных возможностей современного человека, то эта же деятельность помогает поддерживать и тренировать позу, движения, концентрацию, когницию и прочие компоненты здоровья человека, нуждающегося в абилитации или реабилитации. Например, человечество придумало такую деятельность, как рисование. В свою очередь, рисование можно использовать для тренировки и восстановления руки, когнитивных способностей и т.п. Деятельность имеющая смысл, интерес и пользу для организма стимулирует и восстанавливает движения и когницию эффективней упражнений, вырванных из контекста жизни. Клиенты любого возраста охотней включаются в осмысленную деятельность, чем выполняют изолированные упражнения, не имеющие конкретной бытовой или развлекательной цели. Отдаленный смысл выполнения изолированных упражнений, такой как «восстановление здоровья» или восстановление (развитие) ходьбы, речи и тому подобных, понятны только высокомотивированному и достаточно взрослому клиенту с хорошо развитым интеллектом. Детям, клиентам с низкой мотивацией, с проблемами целеполагания и концентрации, с поражениями центральной нервной системы, испытывающим боли и т.п., гораздо проще получать реабилитацию или абилитацию через выполнение полезных для себя или интересных активностей.

Для эрготерапевтов существуют важнейшие и непреложные принципы.

Деятельность в эрготерапии:

- Придает смысл жизни
- Важная часть здоровья и жизни человека
- Организует поведение человека
- Развивается и меняется со временем
- Зависит от окружения и влияет на окружение
- Обладает терапевтическим эффектом

Личность в эрготерапии:

➤ Духовность является ключевым фактором личности человека и определяет выбор его деятельности

- Людям свойственно быть активными
- Каждый человек уникален
- У каждого человека есть способность делать выбор и достигать изменений
- Каждый человек может участвовать в какой-либо деятельности
- Человек влияет на окружение и изменяется под действием окружения

Окружение (среда) в эрготерапии – понятие, включающее в себя культурный, социальный, физический, институциональный компоненты. (Семья, коллеги, соседи, друзья, социальный слой, национальная принадлежность, место проживания, транспорт, работа, школа и т.п.) Выбор, организация и получение удовлетворения от деятельности зависят от взаимоотношений между личностью и ее окружением.

Деятельность в эрготерапии принято разделять на активность в повседневной жизни, активность в работе и продуктивной деятельности, активность в игре, отдыхе и увлечениях.

Активность в повседневной жизни включает в себя:

- Мероприятия по личной гигиене (уход за волосами, умывание, использование туалета и др.);
- Одевание, использование всех предметов одежды;
- Прием пищи;
- Соблюдение правил, необходимых для поддержания и сохранения здоровья (включая прием лекарств, процедур);
- Социализацию (возможность полноценного общения в социуме);
- Функциональную коммуникацию и подвижность;
- Возможность быть мобильным в обществе;
- Удовлетворение сексуальных потребностей.

Активность в работе и продуктивной деятельности:

- Выполнение домашних обязанностей (уход за одеждой, уборка помещения, приготовление еды, поддержание чистоты и безопасное проживание в помещении);
- Заботу о других людях;
- Возможность обучаться чему-либо новому;
- Исследовательские виды деятельности (выбор специальности, поиск работы, выполнение работы, планирование ухода на пенсию, добровольное участие в чем-либо).

Активность в игре, отдыхе и увлечениях:

- Возможность выбора игры, отдыха, увлечений, возможность выполнять необходимые действия во время отдыха и игры.

Отношения эрготерапевта с клиентом:

- Клиенту должна оказываться высококвалифицированная помощь, которая направлена на улучшение качества его жизни.
- Наиболее важные ресурсы эрготерапии сам клиент либо родители, если клиент – ребенок. Клиент, совместно с эрготерапевтом, ставит долгосрочные и краткосрочные цели вмешательства. Их общая задача – помочь раскрыть и использовать собственный потенциал клиента и его желание достичь поставленной цели.
- Эрготерапевт является членом команды «эрготерапевт + клиент (семья клиента).
- Клиент может быть индивидуальным или в варианте ребенок+семья, ребенок+педагог.
- Команда может включать в себя других специалистов – физического терапевта, логопеда, тьютора, педагога, психолога, врачей и других, по потребности клиента.
- Только в совместной работе междисциплинарной команды и клиента и/или его близких мы можем достигнуть позитивных результатов.

➤ Клиента следует рассматривать в контексте окружающей среды во всем ее многообразии от физических, до экономических и климатических факторов, с учетом их взаимного влияния и при условии их активного и постоянного взаимодействия.

➤ Взаимоотношения эрготерапевта и клиента должны характеризоваться как открытое, основанное на взаимном доверии партнерство.

В эрготерапии отношения с клиентом и его родственниками строятся не по принципу «прописывания» лечения, где врач или другой специалист знает, что необходимо клиенту для скорейшего выздоровления. Основа работы эрготерапевта – сотрудничество и равноправные отношения с клиентом, при которых клиент и/или его родственники являются людьми, которые совместно со специалистом определяют план и проведение программы вмешательства. Для того, чтобы программа эрготерапевтической помощи органично сочетала в себе интересы клиента и истинные реабилитационные (абилитационные) задачи эрготерапевты для постановки задач используют специально разработанную систему полуструктурированного интервьюирования клиента – канадскую шкалу оценки деятельности (COPM). Вмешательство эрготерапевта невозможно без оценки. Этапы работы эрготерапевта: оценка-постановка целей-вмешательство-оценка результатов вмешательства.

Эрготерапия в обучающем процессе

Эрготерапевт в учебном учреждении в первую очередь занимается навыками выполнения деятельности, необходимыми в образовательной среде, независимо от того, какими нормативными документами это регулируется. Услуги эрготерапевтов могут быть направлены на улучшение выполнения задач, касающихся учебы, труда, отдыха, навыков общения. Результатом этой помощи может стать более эффективное участие учащегося в учебном процессе и внеаудиторной деятельности, а также использование возможностей школьной среды. В учебных учреждениях эрготерапевты должны знать и понимать особенности образовательной среды, в которой они работают. Основные задачи эрготерапевта в этом случае:

- Сделать образовательный процесс доступным для своего клиента.
- Достичь максимальных результатов для клиента.
- Максимально включить клиента в общественную жизнь, сопряженную с образовательным процессом.
- Повысить качество жизни клиента.
- При этом поддерживать социально приемлемое поведение.
- Обучить родителей, сопровождающих поддержке образовательного процессе в индивидуальном развивающем режиме

На практике часто возникает вопрос – зачем стремиться к образованию для людей, имеющих ограничения жизнедеятельности? Что это дает ребенку, семье и государству? Каких детей нужно учить, а каких нет? Ответ давно получен и даже, подсчитан экономический эффект. Ребенок с ограничениями жизнедеятельности, вследствие обучения в школе в меньшей степени инвалид, более самостоятельный, во многих случаях он сможет зарабатывать себе на жизнь, вместо того, чтобы получать пенсию. Если даже, он не сможет работать, то будет нуждаться в меньшей помощи социальных служб. К тому же, значительное число детей с нарушениями развития, по окончании школы адаптируются до уровня полного самостоятельного функционирования. Пенсия – это деньги, отдаваемые здоровыми работниками! Лучший способ экономить деньги на содержание инвалидов – сделать их не-инвалидами, дать возможность получить необходимые образовательные и социальные навыки. В США, где более 30 лет практикуется школьное обучение детей с инвалидностью с 1 доллара вложений в такое образование, получают от 6 до 13 долларов прибыли, в зависимости от региона. Прибыль обусловлена тем, что, получившие образование и рабочие навыки люди с инвалидностью, зарабатывают себе на жизнь, платят налоги в бюджет, приобретают товары и услуги. Более выигрышной оказалась стратегия обучения всех, нежели «селекция на входе». Истинный потенциал

растущего организма и пути компенсации, на данном этапе развития медицины и педагогики, определить практически невозможно. Ребенок, определенный как «необучаемый» может оказаться более развитым и приспособленным к жизни в конце пути, чем его «перспективный» ровесник.

Международный опыт применения эрготерапии в специальном и стандартном образовании (США, Канада).

В большинстве случаев эрготерапевтическое вмешательство в государственных школах происходит согласно с последней редакцией закона об образовании лиц с ограниченными возможностями [IDEA – Individuals with Disabilities Education Act]. Цель этих нормативных документов – обеспечить бесплатное образование высокого уровня в государственных учебных заведениях (FAPE – free and appropriate public education) с наименьшими ограничениями (LRE) для тех учащихся, которые нуждаются в специальных образовательных услугах. IDEA также дает право на оказание сопутствующих услуг в рамках индивидуальной образовательной программы (IEP), например, услуг эрготерапевта, если это необходимо для успешного обучения учащегося. Эрготерапевты также могут оказывать услуги в государственных школах и других учебных учреждениях (например, в частных школах, университетах, учебных центрах для взрослых) в соответствии с параграфом 504 закона о реабилитации, принятом в 1973 году, и законом об американцах с ограниченными возможностями (ADA). ADA – это закон о гражданских правах, который обеспечивает защиту лиц с ограниченными возможностями, подобно защите от дискриминации по расовому признаку, цвету кожи, полу, национальности, возрасту и религиозным убеждениям. ADA выступает за равные возможности для лиц с ограниченными возможностями на жизнь, работу и отдых в обществе. В редких случаях эрготерапевты могут быть наняты администрацией округа по вопросам обучения для оказания помощи любому учащемуся, который может в ней нуждаться (как в учебных заведениях общего профиля, так и специальных).

Практическая работа эрготерапевта

При невозможности восстановить или развить активность либо на некоторых этапах ее восстановления (развития) эрготерапевт прибегает к адаптации среды. Задачи такой адаптации – улучшить возможность выполнения жизненной задачи, предупредить развитие выученной беспомощности, предупредить развитие гиперопеки у ухаживающих, максимально развить деятельность, максимально восстановить или развить функцию. Достаточно часто, вмешательство эрготерапевта направлено в основном, на среду окружения. Это может быть подбор сидения, обеспечивающего правильную опору для корпуса и конечностей, что повысит выносливость и реализует двигательные возможности рук. Это может быть корректный подбор коляски или ходунков для ребенка с двигательными проблемами или уменьшение числа раздражителей для ребенка с аутизмом. К среде относятся и люди, окружающие клиента. В рамках работы со средой эрготерапевт обучает родителей, тьютора, педагога навыкам поддержания той или иной активности. Обучение родителей и сопровождающих не вторичный процесс, это обязательная часть работы эрготерапевта, так как его задача не «провести курс реабилитации» а нормализовать жизнь клиента. Для нормализации жизни необходимо, чтобы все достижения клиента были поддержаны семьей, процесс изменений органично вписался в обычную жизнь, а развитые активности стали частью рутины. Добиться этого не включив семью и сопровождающих в процесс изменения качества жизни – невозможно.

Эрготерапевт не только делает среду безбарьерной, не только подбирает приспособления. Он анализирует повседневную деятельность клиента, четко вычленив «дефектные» сегменты в каждой активности и может либо исправить их путем обучения, либо заменить их на другие варианты сегментов. Например, нарушение активности «писать карандашом» может быть связано с нарушением концентрации внимания, нарушении-

ем планирования движений, с гипотонусом\гипертонусом мышц плеча, запястья или пальцев, с контрактурой или артритом, с нарушением чувствительности руки, с неудобным карандашом, некорректной позой, неправильно оборудованным рабочим местом или привычкой к гиперопеке. Разные варианты причин ограничения активности дают разные решения проблемы ограничений.

Каким образом анализируется активность? Далее приведен пример эрготерапевтического анализа активности «записывать диктант». Что делает клиент для выполнения данной активности. Клиент вынужден поддерживать устойчивость в позе сидя. Опирается ногами на пол, опираться спиной, опираться на поверхность стола руками и грудью, контролировать положение тела, расположить тетрадь удобно, контролировать положение тетради руками и глазами, удерживать ручку динамическим трехпальцевым захватом, контролировать силу сжатия, положение ручки в руке, контролировать силу прижима ручки к бумаге, контролировать движение руки влево и вправо, контролировать движение пальцев по мере окончания строки, концентрировать внимание на учителе, переключиться, запомнить, сконцентрироваться на извлечении образа слова из памяти, сконцентрироваться на письменном образе слова, переключиться на изображение слова, написать слово, переключить внимание на слушание учителя. Если ребенку диктуется смысловая фраза, то добавится еще и процесс обработки и извлечения смысла и ассоциаций.

Из приведенного примера ясно, что большая часть активностей из группы «обучение» являются сложными и содержат множество последовательных повторяющихся и уникальных сегментов. Любое нарушение в любом сегменте приведет к ограничению всей активности. Это может быть легкое ограничение и активность будет неловкой и замедленной или полным ограничением, или невыполнением активности. Вычленив нарушенный сегмент эрготерапевт выясняет какие факторы среды, состояния здоровья и личностные факторы препятствуют выполнению. Сразу же выясняется и то, какие факторы могут улучшить выполнение. Ответы на эти вопросы дают направление для вмешательства – эрготерапевт будет изменять факторы среды и использовать ресурсы клиента для восстановления или становления активности.

Примеры практической работы эрготерапевта в образовательном учреждении.

Пример 1.

Исходные данные. Школа 8 вида, 2 класс. В группе обучается 8 детей. Трое детей создают проблемы для остального класса из-за своего поведения – не могут усидеть на месте дольше 10 минут, начинают отвлекать соседей, бегать по классу, кричать, отбирать учебники и другие предметы. Остальные дети отвлекаются, кто-то плачет, кто-то пытается драться. Процесс начинается с Миши и Славы- двух мальчиков с синдромом Дауна. Через 6-7 минут после начала урока они начинают ерзать на стуле, сползать на пол, после нескольких подскоков на них начинает реагировать сидящий через две парты Алеша мальчик с аутизмом, он – вытягивает губы пищит и шипит. После этого все трое начинают издавать различные громкие звуки, а затем срываются с места и бегают по классу.

Клиентом, обратившимся за помощью, является учитель детей, вмешательство согласовано с родителями. В процессе оценки выявлено следующее-дети с синдромом Дауна не могут долго сидеть на имеющихся стульях из-за сниженного мышечного тонуса. Быстро развивающееся утомление мышц вынуждает их развить двигательную активность и дополнительно снижает возможность концентрироваться на занятиях. Мальчик с аутизмом нервничал, потому что дети вносили беспорядок в процесс, при повышении уровня стресса ребенок переходил к аутостимуляциям.

Цель вмешательства – через месяц дети смогут выполнять задание в классе, в необходимом объеме.

Вмешательство – мальчики с синдромом Дауна были пересажены в более удобные для них кресла (пластиковые садовые, с поручнями, с нескользящей подложкой и подушкой для фиксации ощущения спины – усилено проприоцептивное чувство). Также, с ними было отработано упражнение – по команде учителя спокойно выйти в коридор – добежать до окна, взять цветной листок со стенда и вернуться в класс. Это упражнение выполнялось 2 раза за урок в одно и то же время. Цель упражнения – двигательная разрядка под контролем учителя, структурирование раздражителя для Алеши (мальчик с аутизмом), чередование движения и концентрации на задании. Мальчик с аутизмом был пересажен так, что за спиной и справа у него оказалась стенка. На стол поставлена ширма, позволяющая не видеть лишние раздражители. Ребенок стал заметно меньше нервничать и перестал бегать по классу.

В течение месяца цель была достигнута.

Пример 2.

Исходные данные :

Запрос от учителя – ребенок 8 лет, с аутистичными чертами, обучающийся в обычной школе не участвует в групповых спортивных занятиях, избегает их под любыми предложениями, демонстрирует страх и неуверенность. На переменах старается стоять в стороне, не подходя к одноклассникам.

Выявлено в процессе оценки : у ребенка нарушен образ тела, из-за сниженного проприоцептивного чувства и легких проблем с вестибулярным аппаратом. Он путает левую и правую половину тела при выполнении быстрых движений, неуверенно чувствует себя при движении в толпе, часто падает в таких ситуациях и старается избегать рисков. Если испытывает стресс – ситуация ухудшается. Медленные движения и ожидаемые движения выполняет без ограничений.

Проведено вмешательство. Совместно с семьей и педагогом – индивидуальные физкультурные занятия с физической подсказкой (прикосновениями к конечности, которой нужно двигать), движения перед зеркалом, бинтование эластичным бинтом перед занятиями для усиления проприоцептивного чувства, разноцветные браслеты на левую и правую руку, тренировка быстрых движений по цветным меткам-ориентирам, домашние тренировки вестибулярного аппарата (кружение, танцевальные движения, компьютерная игра для тренировки зрительно-вестибулярного комплекса). Также, ребенку было рекомендовано давать предельно четкую информацию о том, что будет происходить на занятиях физкультурой, чтобы он заранее мог себе представить происходящее.

Результат. Через 3 недели ребенок включался по его собственному желанию в групповые занятия физкультурой и стал уверенней общаться на переменах.

Некоторые простые приемы эрготерапевта для практического применения

При зрительных нарушениях различной интенсивности.

Необходимо использовать матовые поверхности, чтобы блики не мешали различать предметы и их контуры. Опасные предметы (углы, о которые можно удариться), края рабочих столов, край сидения, рабочие предметы должны выделяться яркими цветами. Полезно использовать увеличение (стационарные лупы), контрастность объектов, выделять края и углы контрастным цветом, под предметы, с которыми необходимо работать можно положить контрастную подложку. Для лучшего определения контрастности специалист может проверить результат своей работы в очках, заклеенных пленкой, имитирующей процент светочувствительности своего клиента.

➤ Необходимо активней использовать другие органы восприятия (тактильную чувствительность- тактильные подсказки, слух-звук предметов, звуковые подсказки). Для проверки качества модификации можно пройти по помещению и воспользоваться предметами закрыв глаза плотной повязкой.

➤ Необходимо поддерживать постоянство в расположении предметов крупных и мелких. Так как для комфорта и уверенности клиента важны даже несколько миллиметров в позиционировании предмета, их можно обвести шариковой ручкой или карандашом и надписать, что где лежит. Это прием позволит проводить уборку и вернуть предметы строго на их места.

➤ Убрать лишние предметы с рабочего стола, чтобы клиент не тратил силы на различение ненужных предметов. Убрать все лишние предметы с пути следования.

➤ Использовать крупный шрифт при письме – размер шрифта должен быть комфортным при прочтении.

➤ Использовать яркий, но не мерцающий свет, избегать использования флуоресцентных ламп. Незаметное для здоровых глаз мерцание может серьезно снизить зрительные возможности при нарушении функционирования глаз.

➤ В случае прогрессирующей потери зрения обучать клиента компенсаторным техникам как можно раньше, при наличии хоть слабого остаточного зрения.

➤ Выяснить, какая поза поддерживает лучший потенциал клиента в использовании зрения. Усталость, напряжение мышц шеи, рук и корпуса будет ухудшать возможности зрения.

➤ Дать отдохнуть после физической нагрузки, например, после сложного перемещения в пространстве.

➤ Поддерживать психологический комфорт – стресс, психологическое напряжение также ухудшит зрение.

При нарушениях слуха и коммуникации

➤ Необходимо говорить громко и членораздельно, использовать низкие частоты голоса, не кричать, использовать паузы.

➤ Быть уверенным, что клиент может видеть губы говорящего, люди со сниженным слухом бессознательно обучаются читать по губам, к тому же мимика и жесты говорящего тоже несут информацию.

➤ Использовать для общения письмо, если это необходимо и возможно.

➤ Выбирать деятельность, которая не требует активной вербализации, там, где это только возможно.

➤ При использовании слуховых аппаратов, быть уверенным, что он правильно надет и находится в рабочем состоянии, при необходимости – помочь с регулировкой.

➤ Использовать визуальные стимулы, чтобы привлечь внимание клиента. Жесты руками могут быть достаточно информативны и помогут клиенту сосредоточиться. Жесты не должны быть размашистыми, достаточно указывать на людей и предметы.

➤ В некоторых случаях возможно использовать вибрацию, постукивания для привлечения внимания через ощущения мышцами.

При двигательных нарушениях изолированных (рука, нога) или общих для успешного выполнения задач:

➤ Не должно быть скользких полов, порожков, лестницы должна быть с перилами

➤ Предлагая себя как опору при перемещении необходимо заранее согласовать маршрут и уровень помощи – нужно ли поддерживать корпус или руки, или достаточно идти рядом и предоставить клиенту возможность придерживаться за вас самостоятельно.

➤ Всегда должна быть найдена и предоставлена адекватная высота сидений, рабочих поверхностей (парта, стол) (правильное положение – колени согнуты под прямым углом, стопы опираются в пол). Если таз расположен выше уровня колен – это нарушает баланс корпуса, у клиента рефлекторно повышается тонус, силы тратятся на поддержание баланса, концентрация внимания и обучаемость резко снизятся. Если таз расположен ниже высоты колена, рефлекторно снижается тонус спины и конечностей, также

нарушается баланс, клиенту трудно поддерживать необходимую позу. К тому же, при вставании клиенту придется приложить избыточное усилие для поднятия корпуса в вертикальное положение, это может привести к травме мышц, связок и суставов.

- Сидения должны быть достаточно жесткими для того, чтобы с них вставать без дополнительных усилий, слишком мягкое сиденье снижает тонус мышц, клиенту трудно поддерживать позу и вставать.

- Если есть сложности с удержанием спины, то у мебели для сидения должны быть сплошные спинки с возможностью опоры ягодицами, поясницей и спиной, а также боковая опора или подлокотники при сидении.

- Должны быть надежные поручни и поверхности для отталкивания или притягивания.

- Пол под ногами должен быть не скользким (можно положить противоскользящий коврик под ноги) для успешного вставания. Проскальзывание подошв приведет к неустойчивой опоре и дает риск падения.

- Предметы должны быть расположены удобно для захватывания рукой с учетом возможностей клиента (комфортная высота, возможность дотягивания, расположение по осям пространства, например, при неудобстве захвата карандаша со стола, его можно поставить в стакан)

- Адаптация толщины предметов для удобства захвата. Кусочек поролона или толстый ластик на приборе для письма, канцелярский зажим на странице тетради и другие приемы облегчат работу с этими предметами при спастичности кисти.

- Предметы не должны легко соскальзывать со стола (можно предложить низкую коробку, нескользящую подложку, наклеить на край стола вспененный утеплитель для окон и т.п.)

- Все рабочие предметы должны иметь ручки адекватной толщины, дополнительные приспособления для захватывания и удержания.

- Начинать перемещаться заранее, с учетом реальной и комфортной скорости клиента. Торопить плохо передвигающегося клиента нельзя, это увеличит риск падения, причем не только сейчас, но и в будущем.

- Передвигаться на заранее обдуманные дистанции, возможно, предусмотреть место для отдыха по пути.

- Продумывать заранее развороты, повороты, перешагивания через препятствия.

- Продумывать заранее сложные моторные задачи, включая письмо, рисование и т.п.

- При риске падения не носить предметы в руках – помещать в карманы, поясные сумки, рюкзаки.

- При риске падений не разговаривать и не отвлекаться во время движения, останавливаться для разговоров, зафиксировав центр тяжести. Речь – это тоже моторное действие, заговорив, клиент может упасть. Мозг не всегда способен хорошо контролировать такие разнонаправленные действия как ходьба и речь.

- Использовать ортезы, корсеты для выполнения некоторых задач. Например, ортез для отведения большого пальца и фиксации запястья при письме.

При когнитивных нарушениях необходимо

- Уменьшить число окружающих предметов, систематизировать их и не менять порядок, чтобы клиент не тратил ресурсы на осознание предметов.

- Использовать ярлыки с названием содержимого для ящиков и шкафов (картинки, геометрические фигуры, маркировка цветом или простые символы).

- Использовать цвет, фактуру или световые сигналы для подсказок (туалет, парта, ящики, необходимые вещи) для этого можно маркировать предметы, стены использовать разницу в цвете и структуре напольных покрытий).

- Использовать визуальное расписание с минимальным необходимым набором карточек.
- Использовать таймер (будильник) для напоминания о начале необходимых действий.
- Разделять сложные задания на простые последовательные части.
- Закрывать лишние части письменного задания или текста чистым листом без текста и рисунков.
- Использовать белую или цветную линейку для чтения строки.
- Использовать магнитные закладки для поиска нужных страниц.
- Использовать закладки-подсказки.
- Выделять задания цветом.
- Использовать ширмы и наушники, для снижения отвлечения на раздражители, которые невозможно убрать.

Посещение туалета – самоуважение и нормальные отношения в социуме

Проблемы с посещением туалета часто становятся истинным препятствием в образовательном процессе. Ребенок может испытывать стыд, неловкость и даже физическую боль при неправильной организации процесса посещения туалета. Неправильная организация туалетного процесса ухудшит качество выполнения этой активности вплоть до полного ограничения. В результате ребенок будет терпеть, что вызовет серьезные проблемы со здоровьем – привычный запор и воспаление прямой кишки, перерастяжение мочевого пузыря, циститы и т.п. Или ребенок не удержит мочу и кал, что вызовет у него стресс, проблемы самооценки, агрессию, аутоагрессию и множество других «школьных» проблем, которые редко соотносят с выполнением туалетной активности. Кроме того, неудачи при посещении туалета вызывают насмешки и негативное отношение других детей, что также не улучшает процесс обучения. Этих проблем можно избежать при выполнении следующих типовых правил.

- Нужно убедиться, что санузел физически доступен. Что можно легко найти туалет. Можно дойти до туалета не утомившись. Можно легко открыть дверь (ручки, защелки, вес двери) и закрыть дверь. Можно легко преодолеть пороги.
- Пол в туалете должен быть не скользкий, не мокрый, ничто не должно цепляться за ноги и не скользить.
- Возможно, нужно использовать поручни, особенно там, где человек поворачивается, встает или садится
- Легко ли клиенту с его ростом, весом и возможностями движения и когнициии разместиться на унитазах? Легко ли ему встать с унитаза?
- Комфортен ли санузел? Стресс препятствует расслаблению и контролю тазовых органов. Если клиент напуган или испытывает дискомфорт, ему трудно будет опорожнить кишечник или мочевой пузырь.
- Можно ли легко дотянуться до туалетной бумаги или салфеток? Если нет, необходимо разместить их в месте удобном для клиента, а не для персонала.
- Можно ли легко и удобно помыть руки?
- В большинстве случаев необходимо использовать четкие указатели, где находится туалет.
- Педагог может корректно напоминать о посещении туалета. Дети бывают застенчивей взрослых при обсуждении подобных тем, даже если ребенок маленький и имеет задержку умственного развития.
- В некоторых случаях можно использовать посещение туалета по часам (через определенные промежутки времени).

В завершение

- Если в жизни ребенка есть проблемы и ограничения – их следует анализировать и решать путем адаптации среды и изменения задачи, а не отменой обучения.
- Процесс обучения доступен для ребенка с особыми потребностями здоровья, если среда и задача адаптированы.
- Среда влияет на процесс обучения, особенно, при обучении детей с проблемами развития.
- Среду необходимо анализировать и модифицировать индивидуальным образом. Усредненные решения в области доступности среды – это аналог «средней температуры по больнице»
- Любое ограничение деятельности, в том числе, возникшее в ходе образовательного процесса нужно анализировать.
- Деятельность может быть нормализована различными путями.

ИНСТРУКЦИЯ К ШКАЛЕ КАНАДСКОЙ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (CORM)

Оценивает: эрготерапевт, либо специалист выполняющий функциональные обязанности эрготерапевта. Это может быть мед. сестра, психолог, врач, специалист по ЛФК или педагог. Для выполнения функциональных обязанностей эрготерапевта следует пройти обучение 36 часов. И обучение по использованию функциональных шкал эрготерапевта.

Время на заполнения теста: 30 минут

Ссылки: <http://www.thecorm.ca> [Toomey, M., 1995; Mew, M. M., 1996; Chan, C. C. H., 1997; Bodiam, C., 1999]

Особенности и правила.

Частые ошибки:

Если пациент с афазией или иными проблемами с коммуникацией (Интубация, ИВЛ) оценка не проводится, кроме случаев когда пациент не говорит, но не ограничен в перемещении и деятельности или имеется постоянно ухаживающее лицо, имеющее информацию о персональных потребностях, личностных особенностях и особенностях жизни пациента и способное выражать интересы пациента.

Если пациент находится без сознания оценка не проводится.

Если у больного выраженный когнитивный дефицит оценка проводится со слов лица осуществляющего постоянный уход. При отсутствии лица, осуществляющего постоянный уход, оценка не проводится. Лицо не имеющее информации о персональных потребностях, личностных особенностях и особенностях жизни пациента не может служить источником информации для CORM

CORM – это индивидуальная оценка самовосприятия клиента в процессе эрготерапии. Она разработана для использования в клиенто-центрированном процессе эрготерапии. Эрготерапевт помогает клиенту сформулировать свои мысли и определиться с важностью, удовлетворенностью и качеством выполнения активностей.

Введение

Канадская оценка выполнения деятельности (CORM) – это индивидуальная система оценки, разработанная для использования эрготерапевтами для определения изменений в восприятии клиентом **выполнения им деятельности** по прошествии определенных периодов времени.

CORM разрабатывалась как система оценки результатов, и в качестве таковой должна применяться в начале эрготерапевтической работы с клиентом, а затем повторяться через определенные периоды времени, которые определяются клиентом и эрготерапевтом.

CORM

- выявляет проблемы в деятельности человека;
- оценивает выполнение деятельности, и удовлетворенность, связанные с данными проблемами;
- измеряет изменения, произошедшие в восприятии клиентом выполнения своей деятельности, после прохождения курса эрготерапии.

СОРМ разработана для измерения изменений в восприятии выполнения деятельности клиентами с различными ограничениями и на разных стадиях их развития.

Определение выполнения деятельности

СОРМ основывается на определении **выполнения деятельности**, предложенном в *руководстве по эрготерапии в условиях клиенториентированной практики* (САОТ, 1991). В руководстве приводится модель эрготерапии и процесс, в котором может быть использована данная модель. Эта модель получила название **Модель выполнения деятельности**.

В **Модели выполнения деятельности**, представленной в руководстве, деятельность схематично представлена в виде второго из трех кругов (Смотри рисунок 1).

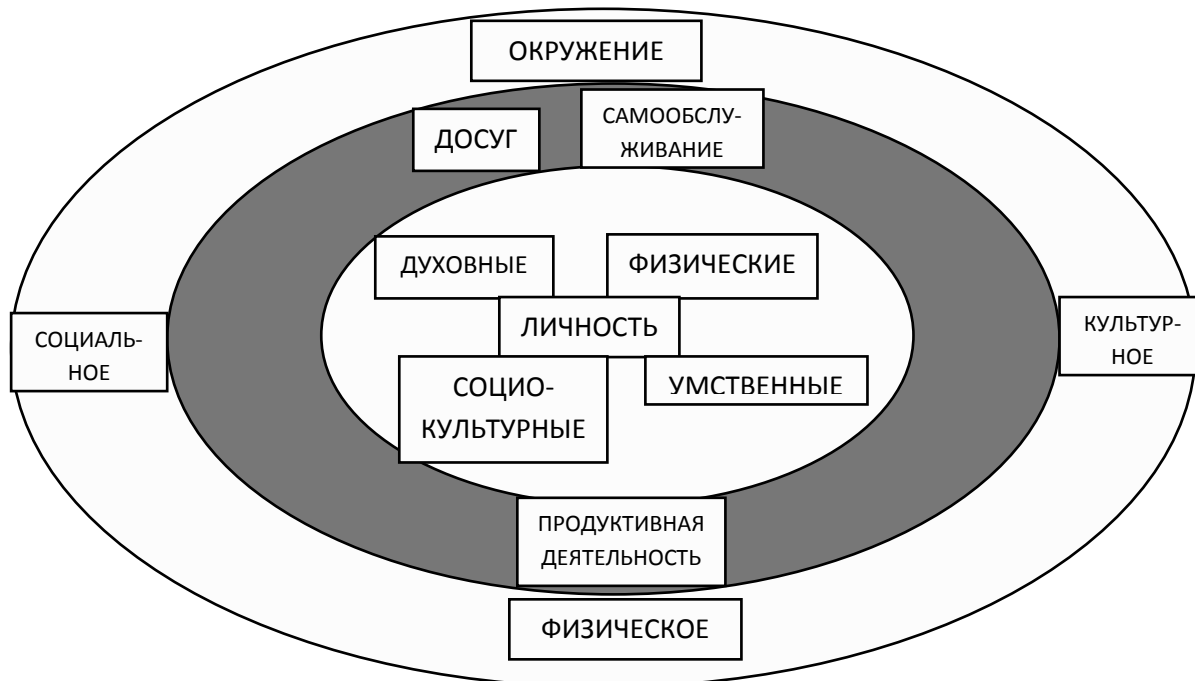


Рисунок 1. Модель выполнения деятельности.

Источник: Руководство по эрготерапии в клиенто-центрированной практике, Здоровье Канады, (Occupational Therapy Guidelines for Client-centered Practice, Health Canada) 1991.

Используется с разрешения Министерства поставок и услуг, Канада, 1994.

Модель основывается на том, что

1. Деятельность состоит из **самообслуживания, продуктивной деятельности и досуга**.

2. Выполнение деятельности зависит от **физических, умственных, социальных возможностей и духовности** конкретного человека.

3. На уровень деятельности влияют внешние факторы, такие как **окружающая среда, уровень развития и роли, которые человек играет в жизни**.

В рамках СОРМ каждая из основных сфер деятельности (самообслуживание, продуктивная деятельность и досуг) были разделены на три подгруппы:

Самообслуживание: персональный уход, функциональная мобильность, участие в жизни общества;

Продуктивная деятельность: наличие оплачиваемой или неоплачиваемой работы, ведение домашнего хозяйства, школа или игра;

Досуг: включает в себя спокойный отдых, активную рекреацию и социализацию.

Уникальность вклада эрготерапии достигается за счет фокусирования на выполнении деятельности человеком. Сущность деятельности связана с интегрированным и сбалансированным подходом к трем сферам деятельности (самообслуживанию, продуктивной деятельности и проведению свободного времени). Хотя считается, что внимание к основным навыкам в четырех компонентах выполнения деятельности (физическому, умственному, духовному и социо-культурному) важно для эрготерапии, эти компоненты скорее способствуют, но не определяют выполнение деятельности. Именно поэтому они не являются основным критерием СОРМ.

В руководстве (САОТ, 1991) подчеркивается необходимость клиент-ориентированного подхода к определению выполнения деятельности каждым из людей на основе его собственного опыта, а не на объективных наблюдениях.

В конечном итоге, деятельность определяется человеком не только с точки зрения его способности выполнять определенные действия, но и исходя из уровня его удовлетворенности их выполнением.

В таблице 1 показано как составляющие Модели выполнения деятельности выражаются в составляющих СОРМ.

Таблица 1.

Модель выполнения деятельности	Значение для СОРМ
1. Деятельность состоит из самообслуживания, продуктивной деятельности и досуга.	1. СОРМ состоит из трех частей: самообслуживания, продуктивной деятельности и досуга.
2. Деятельность скорее субъективный, зависящий от личного опыта, нежели объективный феномен	2. а) В рамках СОРМ клиентам задают вопросы, касающиеся выполнения деятельности; отсутствует необходимость внешних доказательств или отчетности. б) В рамках СОРМ клиенты определяют проблемы выполнения деятельности. в) Клиенты оценивают проблемы в соответствии с их важностью. г) Клиенты самостоятельно оценивают свой уровень функционирования в рамках СОРМ.
3. На деятельность влияют жизненные роли и окружающая среда.	3. В рамках СОРМ проблема определяется самим клиентом, т.к. нереализованные ожидания от социальной роли или запросов к окружающей среде препятствуют удачному завершению действия.
4. Деятельность – свойственна человеку, независимо от возраста, пола или ограничений.	4. СОРМ может использоваться со всеми клиентами, хотя сам подход может быть модифицирован для того, чтобы соответствовать отдельным лицам.
5. Деятельность включает в себя выполнение определенного действия и удовлетворение от его выполнения.	5. СОРМ оценивается исходя из 2 типов баллов: выполнение действия и удовлетворение.

Особенности Канадской оценки выполнения деятельности

Канадская оценка выполнения деятельности:

- основана на четко сформулированной модели эрготерапии;
- рассматривает такие сферы выполнения деятельности как самообслуживание, продуктивную деятельность и досуг;
- рассматривает компоненты деятельности, как важные предпосылки для выполнения деятельности;
- учитывает роли и ролевые ожидания клиента;
- рассматривает важность сфер деятельности для клиента;
- оценивает проблемы, самостоятельно определенные клиентом;
- предполагает повторную оценку определенных проблемных зон;
- фокусируется на окружающей среде клиента и, таким образом, подтверждает важность проблем для данного клиента;
- учитывает удовлетворенность клиента существующим уровнем выполнения деятельности;
- вовлекает клиента с самого начала процесса эрготерапии;
- повышает уровень вовлечения клиента в терапевтический процесс;
- может использоваться на всех уровнях развития;
- может использоваться со всеми группами людей с ограниченными возможностями;
- придерживается правила, что клиенты отвечают за свое здоровье и собственный терапевтический процесс;
- позволяет клиенту и эрготерапевту определять и иметь дело с жизненными сущностями;
- позволяет расширять использование целевых заданий и активностей;
- позволяет представителям социального окружения клиента внести свой вклад, если клиент не способен самостоятельно отвечать за себя.

Интервью

Один из вопросов, затронутых множеством участников, касался необходимости разработки эффективного формата проведения интервью, который был бы удобным как для эрготерапевта, так и для клиента, а также был бы эффективен в выявлении информации о проблемах выполнения деятельности. Наиболее эффективным методом было определение в беседе с клиентом тех действий, которые ему необходимо или желательно выполнять, но, которые он не может выполнять совсем, или, выполнением которых он не удовлетворен. Обычно эта задача достигалась за счет бесед с клиентом о его типичных повседневных занятиях.

Некоторые эрготерапевты упомянули затруднения у клиентов с самостоятельным определением проблем выполнения деятельности. У каждого специалиста есть своя манера интервьюирования клиентов и СОРМ не вмешивается в данный процесс. Однако, если мы рассматриваем данный процесс как клиенто-центрированный, клиенты должны понимать, каким образом определяется деятельность, что поможет им сотрудничать с эрготерапевтами при рассмотрении проблем. Клиентам нет необходимости находить проблемы во всех сферах деятельности. Однако, важно оценивать каждую сферу, чтобы все проблемы были идентифицированы.

Структура теста

Во время пилотного тестирования возник вопрос о том, является ли СОРМ стандартизированным инструментом. Она стандартизирована с той точки зрения, что существуют специфические инструкции и методы администрирования и оценки тестов. Однако, учитывая то, что клиент сравнивает изменения своей ситуации по прошествии времени, администрирование теста становится более индивидуальным. СОРМ разрабатывалась таким образом, чтобы быть достаточно гибкой для принятия во внимание индивидуальных потребностей клиента. В то же время необходимо отметить, что это не оценка в соответствии с определенными нормами. СОРМ по своей структуре не опира-

ется на определенные нормы т.к. деятельность, согласно данной концепции, определяется в индивидуальном порядке.

Балльная оценка в рамках СОРМ.

Комментарии, связанные с балльной оценкой при использовании СОРМ, включали в себя использование оценки важности выполнения действия, процедуру выставления баллов и значение баллов. Оценка важности предназначена для определения проблем, которые требуют вмешательства. Во время реального администрирования системы оценки клиент выбирает до 5 наиболее тяжелых проблем. Обычно это те проблемы, которые оцениваются как наиболее важные.

Часто задаются вопросы о значении проведения СОРМ и оценки удовлетворенности в баллах. СОРМ разработана для оценки изменений в восприятии клиентом выполнения своей деятельности и удовлетворенности от данных действий. Потому изменение в баллах между первичной и повторной оценкой является важным с клинической точки зрения. И хотя начальные количественные показатели сами по себе не имеют большого значения, интервью с клиентами обязательно покажет области, на которые следует обратить большее внимание.

Респонденты

СОРМ может быть неподходящим инструментом для ряда клиентов с когнитивными нарушениями. В подобных обстоятельствах, члены семьи или ухаживающие могут отвечать на вопросы и помогать выявлять проблемы с точки зрения нужд клиента и их ожиданий. На деле, в подобной ситуации перед любым специалистом встает вопрос, кто является «клиентом». Традиционно, как клиент рассматривается человек с определенным диагнозом или в определенном состоянии. Происходит уход от медицинской модели к модели, которая фокусируется на функциональных проблемах. Это соответствует определению «клиента» как лица, которое формулирует проблему, или как системы, с помощью которой определяется проблема. Подобные утверждения требуют дальнейшего изучения, но существует литература, основывающаяся на том, что члены семьи/ухаживающие могут отвечать на вопросы вместо клиента с проблемами выполнения деятельности (Carswell-Opzoomer, 1990; Krenz, Larson, Buchner & Canfield, 1998; Suissa, Shenker, и Spitzer, 1984). В некоторых случаях, клиенты участвовали в интервью в присутствии родителей или ухаживающих. Они комментировали процесс интервьюирования, что было полезно для выявления приоритетов с точки зрения обеих сторон, и обсуждения расхождений во мнениях, как часто случалось.

Процесс оценки

Комментарии клиентов о процессе проведения СОРМ со своим эрготерапевтом были особенно интересны. Изначально, некоторые клиенты утверждали, что они испытывали затруднения, решая, при выполнении каких именно видов деятельности возникали проблемы, поскольку для них было непривычно идентифицировать проблемы для вмешательства. Также представляло затруднение для ряда клиентов обсуждать те ошеломительные проблемы, которые возникали у них на ранних этапах инвалидизации. Многие клиенты замечали, что им доставлял удовольствие процесс выявления приоритетов, поскольку в этом был вызов. Использование данной оценки вместе с эрготерапевтом помогло им не только идентифицировать проблемы деятельности, но и ясно понимать цель эрготерапии. Нескольким клиентам было сложно использовать СОРМ, поскольку они ожидали, что эрготерапевт, как эксперт, должен быть сам способен выявить проблемы для последующего вмешательства.

Многие эрготерапевты отметили, что СОРМ представляет собой удобную структуру для первичной оценки, касательно всех сфер деятельности, а также, что данная оценка помогла им в применении руководства по клиент-ориентированной эрготерапии. Через процесс оценки становились очевидными истинные приоритеты клиента, которые часто отличались от изначальных предположений эрготерапевтов. Представление

областей выполняемой деятельности с помощью СОМР расширяло процесс идентификации проблем для самих клиентов и побуждало их к размышлению над проблемами, которые они до того не рассматривали. Отдельные эрготерапевты чувствовали явную неловкость в связи с тем, что клиент становился основным лицом, определяющим проблемы для последующего вмешательства. Однако, в рамках клиенто-центрированного подхода именно клиент определяет, какие проблемы у него существуют, и какие наиболее важны. Эрготерапевт обладает навыками, необходимыми для того, чтобы решать проблемы, которые выявляет клиент. Многие клиенты, до того не встречавшиеся с подобным подходом в реабилитации, нашли, что очень хорошо иметь возможность участвовать в своей собственной реабилитации в качестве партнера.

Надежность и валидность СОМР

Цель Канадской оценки выполнения деятельности – измерение восприятия клиентом изменений в выполнении деятельности. В исследовании, оценивающем психометрические свойства СОМР, прежде всего, рассматривались стабильность результатов при повторных исследованиях и чувствительность оценки.

Надежность оценки касается ее свойства давать постоянное число баллов в различных условиях (например, проведение ее разными людьми, разное время проведения) при отсутствии изменений со стороны клиента. Для СОМР, надежность балльной оценки после промежутка времени (тест – ре- тест) рассматривалась как более важный аспект, чем надежность начальной оценки. Надежность проведения оценки разными людьми будет исследоваться в будущем. При оценке валидности Канадской оценки выполнения деятельности наиболее важным был вопрос, является ли СОМР чувствительной к изменениям в восприятии клиентом изменений в выполнении деятельности спустя промежуток времени. Чувствительность оценочной системы может быть измерена разными способами: 1) путем измерения изменений оценки, когда клиент получает предположительно эффективное вмешательство; 2) путем измерения изменений в СОМР по прошествии периода времени, за который предположительно должно было быть восстановлено выполнение деятельности; 3) путем сравнения изменений в СОМР, когда рейтинги изменения функций выставляются клиентом, эрготерапевтом и семьей клиента. В связи с недостатком доказательной информации об эффективности многих видов реабилитационного вмешательства, затруднительно оценить СОМР, используя первый метод. Поэтому чувствительность СОМР может быть оценена путем выяснения, значительно ли меняется количество баллов, выставленных пациентом за время проведения эрготерапии, и насколько эти изменения соответствуют функциональным изменениям в восприятии других людей.

Со времени первого издания СОМР в 1991 году, командой разработчиков СОМР и другими специалистами был проведен ряд исследований, касающихся надежности и валидности СОМР.

Надежность

В исследовании, включающем 27 случаев, входящих в Программу центра дневного пребывания в госпитале Св. Петра в Гамильтоне, Онтарио, СОМР проводилась в начале и вторично через две недели после первой оценки. 27 клиентов получали реабилитационные услуги по разным причинам, включая инсульт, болезнь Паркинсона, перелом бедренной кости и артриты. Как правило, не ожидается измеримых изменений функционирования среди этой популяции больных в двухнедельный период. Коэффициенты межклассовой корреляции, показывающие стабильность результатов при повторных исследованиях при подсчете баллов СОМР для выполнения действия и удовлетворенности, были 0,63 для выполнения действия и 0,84 для удовлетворенности. Коэффициенты межклассовой корреляции от 0,60 до 0,80 рассматривались как хорошие, а свыше 0,80 как превосходные.

Оценка стабильности результатов СОМР в повторных исследованиях среди детей проводится в настоящее время и будет закончена к концу 1994 года.

Валидность

В настоящее время завершены четыре исследования, касающиеся чувствительности СОРМ.

(1) Пилотные исследования, проводимые исследовательской группой СОРМ, включали сбор данных повторной оценки баллов выполнения действия для 139 клиентов и удовлетворенности для 138 клиентов (см. Таблицу 2). Разница в средних значениях между первичной и повторной оценкой как для выполнения действия так и для удовлетворенности была значительной ($p < 0001$). Изменение среднего значения балльной оценки для выполнения и удовлетворенности показывает, что СОРМ чувствительна к переменам восприятия клиентом выполнения деятельности.

Таблица 2

Баллы СОРМ для выполнения и удовлетворенности (N=139)

	Среднее зн.	Ст.отклон	Minimum	Maximum
Выполнение 1	3,97	1,67	1,00	9,40
Выполнение 2	6,95	1,50	2,33	10,00
Изменение выполнения	3,06*	2,00		
Удовлетворенность 1	3,75	1,81	1,00	10,00
Удовлетворенность 2	6,82	1,66	2,33	10,00
Изменение удовлетворенности * $p<.0001$	3,23*	2,82		

(2) В исследовании 30 клиентов Программы центра дневного пребывания госпиталя Св. Петра в Гамильтоне, Онтарио, изучалась чувствительность СОРМ для измерения изменений по окончании трехмесячного периода реабилитации (Sanford, Law, Swansson & Guyatt, 1994). Баллы начальной и конечной оценки для выполнения и удовлетворенности приведены в Таблице 3.

Таблица 3

Баллы СОРМ – до и после 3-х месячной программы дневного пребывания (N=30)

	Среднее зн.	Ст. отклон.
Выполнение 1	3,2	2,31
Выполнение 2	4,2	3,03
Изменение выполнения	1,0*	
Удовлетворенность 1	2,9	2,35
Удовлетворенность 2	4,0	3,08
Изменение удовлетворенности * $p<.001$	1,1*	

Для того, чтобы оценить, соответствуют ли изменения балльной оценки выполнения и удовлетворенности изменению функционирования в целом с точки зрения клиентов, ухаживающих и эрготерапевтов, последних попросили, независимо друг от друга, оценить изменения функционирования по окончании 3-месячного периода. Для оценки использовалась 7-балльная шкала Ликерт. Затем была проведена корреляция изменения баллов по СОРМ с изменениями функций по шкалам Ликерт (Таблица 4). На основании литературных источников ожидалась корреляция от низкой до умеренной.

Таблица 4

Результаты исследования в Дневном Центре Реабилитации

Чувствительность (Корреляция изменения баллов)	Оценка клиента	Оценка семьи	Оценка эрготерапевта
COPM выполнение	62	55	30
COPM удовлетворенность	53	56	33

Эта корреляция доказывает, что COPM чувствительна к изменениям функции в целом с точки зрения клиентов, их семей и эрготерапевтов.

COPM была одной из трех оценок в этом исследовании, где помимо этого были использованы Структурированная шкала оценки активностей, необходимых для независимой жизни (SAILS – Structured Activities of Independent Living Scale) (Mahurin, Bettignies & Pirozzolo, 1991) и Шкала оценки ресурсов пожилых людей (OARS – Older Adults Resource Scale) (Fillenbaum, 1988). Корреляция между независимыми оценками функционирования была гораздо выше при использовании COPM, чем при использовании других шкал, также как и изменения, оцененные в баллах.

(3) В исследовании, в рамках которого проводилась оценка эффективности нейро-развивающего подхода, а также эпизодического или регулярного эрготерапевтического вмешательства при работе с детьми с церебральным параличом, изменения баллов в рамках COPM коррелировали с результатами оценки изменений функций кисти и качества движений верхней конечности, проведенной родителями, с использованием 7-балльной Шкалы Ликерт (Law и соавт., 1994). Корреляция результатов родительской оценки изменения функции кисти и изменений в выполнении действия по COPM составила 0.32, а в удовлетворенности по COPM 0.28. В то же время оценка изменения качества движений коррелирует с выполнением действия по COPM с коэффициентом 0.29 и с удовлетворенностью с коэффициентом 0.21. Эти результаты предполагают, что изменения компонентов выполнения деятельности не соответствуют изменениям родительского восприятия, оцененного посредством COPM.

(4) Исследование использования вербального само-инструктирования (VSG – verbal self-guidance) было проведено среди десяти детей в возрасте от 7 до 12 лет с нарушением развития координации (DCD – developmental coordination disorder) (Wilcox & Polatajko, 1994; Wilcox, 1994). Целью исследования было изучить возможность приобретения детьми способности выполнять конкретные действия в данной активности путем использования мета когнитивной стратегии решения проблем в ходе проведения 12 индивидуальных клиенто-центрированных занятий. В Таблице 5 представлены баллы COPM в начале исследования, по окончании 12 занятий и спустя промежуток времени.

Таблица 5

Баллы COPM для выполнения и удовлетворенности (N=139)

	Среднее зн.	Ст.отклон	Minimum	Maximum
Выполнение 1	3,97	1,67	1,00	9,40
Выполнение 2	6,95	1,50	2,33	10,00
Изменение выполнения	3,06*	2,00		
Удовлетворенность 1	3,75	1,81	1,00	10,00
Удовлетворенность 2	6,82	1,66	2,33	10,00
Изменение удовлетворенности	3,23*	2,82		
*p<.0001				

(2) В исследовании 30 клиентов Программы центра дневного пребывания госпиталя Св. Петра в Гамильтоне, Онтарио, изучалась чувствительность COPM для измерения изменений по окончании трехмесячного периода реабилитации (Sanford,

Law, Swansson & Guyatt, 1994). Баллы начальной и конечной оценки для выполнения и удовлетворенности приведены в Таблице 3.

Таблица 6

**Баллы COPM – до и после 3-х месячной
Программы дневного пребывания (N=30)**

	Среднее зн.	Ст. отклон.
Выполнение 1	3,2	2,31
Выполнение 2	4,2	3,03
Изменение выполнения	1,0*	
Удовлетворенность 1	2,9	2,35
Удовлетворенность 2	4,0	3,08
Изменение удовлетворенности *p<.001	1,1*	

Для того, чтобы оценить, соответствуют ли изменения балльной оценки выполнения и удовлетворенности изменению функционирования в целом с точки зрения клиентов, ухаживающих и эрготерапевтов, последних попросили, независимо друг от друга, оценить изменения функционирования по окончании 3-месячного периода. Для оценки использовалась 7-балльная шкала Ликерт. Затем была проведена корреляция изменения баллов по COPM с изменениями функций по шкалам Ликерт (Таблица 7). На основании литературных источников ожидалась корреляция от низкой до умеренной.

Таблица 7

Результаты исследования в Дневном Центре Реабилитации

Чувствительность (Корреляция изменения баллов)	Оценка клиента	Оценка семьи	Оценка эрготерапевта
COPM выполнение	62	55	30
COPM удовлетворенность	53	56	33

Эта корреляция доказывает, что COPM чувствительна к изменениям функции в целом с точки зрения клиентов, их семей и эрготерапевтов.

COPM была одной из трех оценок в этом исследовании, где помимо этого были использованы Структурированная шкала оценки активностей, необходимых для независимой жизни (SAILS – Structured Activities of Independent Living Scale) (Mahurin, Bettignies & Pirozzolo, 1991) и Шкала оценки ресурсов пожилых людей (OARS – Older Adults Resource Scale) (Fillenbaum, 1988). Корреляция между независимыми оценками функционирования была гораздо выше при использовании COPM, чем при использовании других шкал, также как и изменения, оцененные в баллах.

(3) В исследовании, в рамках которого проводилась оценка эффективности нейроразвивающего подхода, а также эпизодического или регулярного эрготерапевтического вмешательства при работе с детьми с церебральным параличом, изменения баллов в рамках COPM коррелировали с результатами оценки изменений функций кисти и качества движений верхней конечности, проведенной родителями, с использованием 7- балльной Шкалы Ликерт (Law и соавт., 1994). Корреляция результатов родительской оценки изменения функции кисти и изменений в выполнении действия по COPM составила 0.32, а в удовлетворенности по COPM 0.28. В то же время оценка изменения качества движений коррелирует с выполнением действия по COPM с коэффициентом 0.29 и с удовлетворенностью с коэффициентом 0.21. Эти результаты предполагают, что изменения компонентов выполнения деятельности не соответствуют изменениям родительского восприятия, оцененного посредством COPM.

(4) Исследование использования вербального само-инструктирования (VSG – verbal self-guidance) было проведено среди десяти детей в возрасте от 7 до 12 лет с нарушением развития координации (DCD – developmental coordination disorder) (Wilcox & Polatajko, 1994; Wilcox, 1994). Целью исследования было изучить возможность приобретения детьми способности выполнять конкретные действия в данной активности путем использования мета когнитивной стратегии решения проблем в ходе проведения 12 индивидуальных клиенто-центрированных занятий. В Таблице 5 представлены баллы СОРМ в начале исследования, по окончании 12 занятий и спустя промежуток времени.

Первая страница СОРМ

Первая страница должна заполняться данными клиента или респондента, а так же содержать демографическую информацию. Отдельные эрготерапевты используют начало сбора информации для того, чтобы способствовать обсуждению клиентами их инвалидности и ее влияния на их повседневную жизнь. Мы приветствуем это начинание специалистов т.к. оно способствует проведению интервью в рамках СОРМ. Последняя страница формы СОРМ может использоваться для записи этой информации.

Шаг 1. СОРМ: определение проблемы

Первым шагом реализации процесса является проведение интервью с клиентом по вопросам его деятельности. Учитывая относительную не структурированность СОРМ, эрготерапевтам важно использовать свои навыки интервьюирования для получения полных ответов, оценки предположений и мотивирования респондентов на получение наиболее исчерпывающего суждения.

Важно, чтобы клиенты определяли действия, которые они хотели бы выполнять, которые им необходимо выполнять, или, которые от них ожидаются в жизни. Это положение записано в форме СОРМ в качестве напоминания для вас. Способствуйте тому, чтобы клиенты думали о своем обычном дне и описывали действия, которые они выполняют обычно. Когда они определили, что им нужно/они хотят, и что от них ожидается, спросите их, могут ли они выполнять эти действия, и удовлетворены ли они выполнением. Потому первыми должны идти вопросы о том, как клиенты воспринимают свои «потребности», и лишь затем следуют вопросы относительно «выполнения» и «удовлетворенности».

Форма СОРМ разделена на три сферы деятельности – уход за собой, продуктивная деятельность и досуг. Каждая из этих сфер подразделяется. Эти категории и примеры деятельности представлены в качестве подсказки терапевту во время интервью. Не нужно чувствовать себя ограниченным ими, постарайтесь следовать за клиентом в описании различных сфер деятельности, по мере их упоминания в интервью.

В. Когда мне следует проводить первоначальную оценку по СОРМ?

О. Вам предлагается провести ее как можно раньше в начале работы с клиентом. СОРМ – это интервью и может формировать структуру модели выполнения деятельности на первом интервью с клиентом. Это позволит Вам понять, какие проблемы беспокоят клиента.

В. Нужно ли мне говорить обо всех сферах деятельности в одном интервью?

О. Нет, не нужно. Постарайтесь сделать процесс как можно более естественным. Вы хотите быть уверены, что обсудили все, что важно для клиента, но Вам может быть не нужно тщательно исследовать все сферы деятельности, либо же Вы можете предпочесть вернуться к интервью на следующей встрече. Важно помнить, что СОРМ учитывает точку зрения клиентов. Если он/она не видит проблемы даже, если Вы видите, Вам не следует обращать на это внимание в интервью. Вы можете описать эту проблему и обсудить ее с клиентом позднее.

В. Что если клиент определяет проблемы, работу над которыми я не считаю важным?

О. СОРМ – это инструмент клиенто-центрированной модели и по определению выясняет мнение клиента о проблемах. Эта оценка – часть целого эрготерапевтического процесса. Вы можете обсудить с клиентом, насколько реалистичны его/ее заявленные цели.

В. *Что, если я боюсь, что клиент будет рисковать, если он не определит проблему, связанную с вопросами безопасности?*

О. В таком случае вам также нужно обсудить ваши сомнения с клиентом и/или его помощником в рамках процесса лечения для того, чтобы распознавать вопросы безопасности и иметь с ними дело. Вы можете решить работать над проблемой, которая не была определена клиентом, но в рамках СОРМ фиксируются только те проблемы, которые назвал клиент.

В. *Как я могу быть уверен, что клиент отвечает правдиво?*

О. Вы не можете быть уверены, но изначально Вы должны принимать то, что сказано клиентом. Если позднее появятся доказательства его нечестности, тогда Вы можете обсудить их с клиентом.

В. *Что, если восприятие человеком своей деятельности «неадекватно»?*

О. Делать заключения о личном уровне самосознания достаточно трудно. Необходимо быть очень осторожным и не использовать собственные ценности для вынесения данного суждения. Использование СОРМ показало, что клиенты зачастую прекрасно осознают проблемы в своей деятельности. Если же сознание клиента вызывает сомнение, тогда выходом может стать проведение СОРМ с другими представителями среды клиента. Это поможет оценить правомерность сомнения или даст более широкую картину потребностей клиента.

В. *Что мне делать, если клиенты сами не могут ответить на вопросы, например, это маленький ребенок или клиент с когнитивными расстройствами?*

О. Важно выслушать точку зрения всех клиентов, потому мы предлагаем Вам сначала попробовать СОРМ со всеми клиентами. СОРМ успешно использовалась с 7-летними детьми. Если нельзя использовать СОРМ с клиентом, обратитесь к альтернативным способам. В такой ситуации важно определить, кто является клиентом. Кто будет работать с Вами в процессе лечения? Будет ли это сам клиент либо же его помощник, родитель, супруг, учитель, медсестра? Возможно, Вам придется расширить свой подход к клиенту. СОРМ можно использовать с ухаживающими, учитывая, что Вы получаете их точку зрения и проблемы, а не клиента. Респонденты должны быть проинструктированы на предмет рассмотрения потребностей клиента при описании проблем и ожиданий.

В. *Что делать, если клиент определяет проблемы, в которых я не могу ничем помочь?*

О. Это может случиться, и Вы можете признать, что проблема существует. Дайте знать клиенту, что Вы будете над ней работать, возможно, за счет обращения к другому специалисту или в другую службу. Вам не нужно чувствовать себя лично ответственным за все сферы деятельности, которые определит клиент.

В. *Как мне использовать СОРМ во время кратковременного лечения, например, при изготовлении ортеза после операции, позиционируя клиента в состоянии комы после травмы головы?*

О. Эти действия являются подготовительным этапом к деятельности. Возможно, не правомерно использовать СОРМ в таких ситуациях, т.к. здесь Вы стремитесь к снижению или предотвращению расстройств, а не к развитию деятельности клиента.

В конце Шага 1 у эрготерапевтов должна быть четкая картина зон деятельности, которые беспокоят клиента.

Шаг 2. СОРМ: важность балльной оценки

Когда определены специфические проблемы, клиента просят оценить виды деятельности с точки зрения их важности в его жизни. Важность оценивается по 10-ти балльной шкале (приводится ниже):

ВАЖНОСТЬ

Насколько для Вас важно выполнять это действие?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
совсем не важно								чрезвычайно важно	

Внесите оценку важности в баллах в оценочную форму рядом с определенными проблемами. Это один из важнейших шагов в процессе. Он служит для немедленного вовлечения клиента в определение приоритетов вмешательства. Он позволяет эрготерапевту хорошо понять приоритеты клиента и потому ускорит планирование вмешательства.

В. Сколько времени я могу тратить на проведение СОРМ с клиентами? У меня очень большой объем работы, и просто не хватает времени.

О. СОРМ сохранит Вам время в долгосрочной перспективе. Сначала она может занимать много времени, но за счет четкого фокусирования вашего вмешательства на проблемах, которые важны для клиента, вы уменьшите количество оценок, будете иметь более целенаправленный план лечения и получите большую мотивацию клиента к участию в процессе.

В. Некоторые мои клиенты испытывают трудности с оценочной шкалой. Как я могу им помочь?

О. Идея оценки по аналоговой номерной шкале сложна для некоторых клиентов, поэтому Вам может потребоваться некоторое время для работы с примерами, которыми могут служить более конкретные понятия, такие как оценка фигурного катания на Олимпийских играх в баллах от 1 до 10 для того, чтобы объяснить идею прибавления количественного значения. Используйте любые выражения, которые необходимы, чтобы помочь клиентам понять концепцию важности.

Шаг 3. СОРМ: определение баллов

Используя информацию, полученную на 2 этапе, попросите клиента определить 5 наиболее важных или «давящих» проблем. По словам эрготерапевтов, оптимальной процедурой для этого является показ 5 проблем, заявленных как наиболее важные для клиента, и выяснение являются ли эти проблемы наиболее актуальными для вмешательства. Это дает клиентам возможность подтвердить важность данных проблем или выбрать менее важные проблемы, если они хотят акцентировать лечение на них. (Полезно учитывать все проблемы, даже если они не оценивались, для работы с ними в будущем). Внесите выбранные проблемы в раздел оценки. Мы советуем оценить лишь 5 проблем, т.к. они составляют основу для целей вмешательства, и маловероятно, что Вы будете работать более чем с 5 целями одновременно.

Для каждой из этих проблем на основе десятибалльной шкалы попросите клиента дать:

а) самостоятельную оценку его способности выполнения действия в данной сфере в настоящий момент.

б) самостоятельную оценку его удовлетворенности текущим уровнем выполнения

ВЫПОЛНЕНИЕ

Как Вы можете оценить выполнение данного действия в настоящее время?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
совсем								отлично	

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ

Насколько Вы удовлетворены тем, как Вы выполняете данную деятельность в настоящий момент?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
совсем									полностью

Легче всего, но необязательно, оценить способность действовать и удовлетворенность для каждой проблемы, затем переходя к следующей. Для каждой из названных проблем необходимо внести значение в соответствующую графу. Общий балл выполнения деятельности высчитывается, исходя из суммы всех баллов, полученных при оценке ВЫПОЛНЕНИЯ разделенной на количество определенных проблем.

Сходным образом общий балл за удовлетворенность высчитывается, исходя из деления суммы баллов, полученных при оценке УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ на количество проблем. Получаемый показатель будет варьировать от 1 до 10.

Суммарные значения затем вносятся в графу ВСЕГО.

В. Что значат баллы? Как я могу их использовать?

О. СОРМ разработана как система оценки эффективности, потому баллы используются для сравнения при повторной оценке. В отличие от некоторых тестов, ориентированных на нормы, в которых Вы сравниваете баллы Вашего клиента с нормой популяции, СОРМ – это индивидуализированная система оценки, и потому баллы клиента сравниваются с его же предыдущими баллами. Наше исследование показало, что изменения на 2 и более баллов при использовании СОРМ клинически значимы.

В. Как я могу использовать баллы суммарной оценки?

О. Суммирование баллов по каждой проблеме и деление их на количество проблем определяет общий балл для каждого показателя. Эти баллы являются итоговыми и могут быть интересны Вам и Вашему клиенту. Более того, они могут быть полезны при оценке эффективности программы, в мероприятиях по улучшению качества и исследованиях, когда интерес представляет суммарное измерение изменений. При использовании общих баллов необходимо осторожно подходить к их толкованию. Возможны ситуации, когда цели эрготерапии будут таковыми, что показатели оценки выполнения действия и удовлетворенности будут снижаться со временем; например, возрастающий уровень самосознания может привести к тому, что при повторной оценке клиент будет оценивать свои действия меньшим количеством баллов. Суммирование негативного изменения и позитивного изменения может стать ошибочным. Возможно, Вы захотите рассматривать их по отдельности.

В. Что делать в том случае, если клиент определяет проблему для работы, а затем оценивает выполнение как 8 или 9 и также оценивает удовлетворенность?

О. Мы предлагаем Вам спросить клиента, понимает ли он оценочные шкалы и довести до него то, что, судя по ответам, он очень хорошо выполняет действия и удовлетворен этим. Дальнейшие обсуждения могут прояснить, являются ли эти цели на самом деле тем, над чем клиент хочет работать.

Шаг 4. СОРМ: повторная оценка

После соответствующего перерыва после начальной оценки и начала эрготерапевтического вмешательства проводится повторная оценка. Временной интервал варьирует и зависит от решений эрготерапевта и клиента, однако, рекомендуется определить дату повторной оценки до начала вмешательства. В указанное время ВЫПОЛНЕНИЕ и УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ в определенных проблемных видах деятельности оцениваются повторно от 1 до 10. Результаты вносятся в раздел повторной оценки.

Суммарные баллы выполнения и удовлетворенности во второй раз рассчитываются, исходя из суммы данных показателей разделенной на количество проблем.

Кроме того, изменения в выполнении и удовлетворенности рассчитываются исходя из разницы между показателями 2 и показателями 1. Например, наличие или отсутствие изменений в выполнении за период лечения проблемы №1 может быть определено вычитанием показателя ВЫПОЛНЕНИЯ 1 из показателя ВЫПОЛНЕНИЯ 2. Также рассчитывается и итоговое изменение выполнения и удовлетворенности: из ИТОГОВОГО ВЫПОЛНЕНИЯ или УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ 2 вычитается показатель ИТОГОВОГО ВЫПОЛНЕНИЯ или УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ 1.

В. *Нужно ли быть эрготерапевтом для использования СОРМ или оценку может проводить любой член команды?*

О. СОРМ зарекомендовала себя как инструмент, который определяет приоритеты и функциональные цели клиентов, которые могут быть интересны всем членам команды. Способы дальнейшей оценки выявленных проблем и стратегии лечения будут различны у разных специалистов.

Бланк

Канадская Оценка Выполнения Деятельности (СОРМ)

Оценивает эрготерапевт		
Ф.И.О. клиента		
Возраст:	Пол:	
Кто отвечает на вопросы (если не клиент):		
Дата оценки:	Планируемая дата повторной оценки:	Дата повторной оценки
Специалист:		

Учреждение, где проводится интервью:
Программа (категория услуги):

<p>ШАГ 1: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ В ВЫПОЛНЕНИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p> <p>Для выявления проблем, с которыми сталкивается клиент во время выполнения деятельности, поговорите с ним и спросите об активностях в области самообслуживания, продуктивной деятельности и его досуге. Прежде чем попросить клиента перечислить активности в повседневной жизни, которые он <u>хотел</u> бы делать, ему <u>необходимо</u> делать или выполнение которых <u>ожидают</u> от него окружающие, обсудите, как у него проходит обычный день. После этого, спросите клиента, какие виды деятельности ему сейчас сложно выполнять или они не приносят удовлетворения тем, как выполняются. Запишите все перечисленные проблемы, связанные с активностью в повседневной жизни в разделах Шаг 1А, Шаг 1Б, Шаг 1 В.</p>	<p>ШАГ 2: ОЦЕНКА ВАЖНОСТИ</p> <p>Используя карточки с баллами, попросите клиента определить по шкале от 1 до 10 <u>важность выполнения</u> каждого вида деятельности. Запишите полученные баллы в соответствующие графы Шаг 1А, Шаг 1Б и Шаг 1В.</p>
<p align="center">ШАГ 1А: Самообслуживание</p> <p>Уход за собой (одевание, прием ванны, личная гигиена, прием пищи и др.)</p> <p>Функциональная мобильность (пересаживания, перемещение внутри дома и вне дома)</p> <p>Активность в соц. среде (транспорт, покупки, деньги)</p>	<p align="center">ВАЖНОСТЬ</p> <div><input type="text"/></div> <div><input type="text"/></div> <div><input type="text"/></div> <div><input type="text"/></div> <div><input type="text"/></div> <div><input type="text"/></div>
<p align="center">ШАГ 1Б: Продуктивная деятельность</p> <p>Оплачиваемая/неоплачиваемая работа (волонтерская, основная работа)</p> <p>Ведение домашнего хозяйства</p>	<div><input type="text"/></div> <div><input type="text"/></div> <div><input type="text"/></div>

(уборка, стирка, приготовление пищи)	
Игра/школа (напр., навыки игры, домашние задания)	
ШАГ 1В: Досуг	
«Тихие» увлечения (хобби, ремесла, чтение)	
Активный отдых (спорт, прогулки, путешествия)	
Социальное общение (визиты, переписка, разговоры по телефону вечеринки)	

ШАГИ 3 И 4: ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ - ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА и ПОВТОРНАЯ ОЦЕНКА

Выберите с клиентом 5 наиболее важных для него проблем и запишите их ниже. Используя карточки с баллами, попросите его оценить каждую «проблемную» активность с точки зрения ее **выполнения**, а затем **удовлетворенности** ее выполнением. Подсчитайте общие баллы. Их можно получить сложением полученных баллов, которые соответствуют **выполнению** или **удовлетворенности** и делением на **количество проблем**, которые оценивались. При повторном использовании данного инструмента, клиент вновь оценивает каждую проблему с точки зрения ее **выполнения** **удовлетворенности** выполнением. Подсчитайте новые баллы, а затем баллы, которые будут иллюстрировать изменения.

Проблемы в активности		Первичная оценка		Повторная оценка	
		Выполнение	Удовлетв-ть	Выполнение	Удовлетв-ть
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
ВСЕГО	К-во проблем	Сумма выполнения	Сумма удовлетв-и	Сумма выполнения	Сумма удовлетв-и
Подсчет баллов					
Общий балл		A1/C	B1/C	A2/C	B2/C
Изменения в выполнении		A2/C – A1/C			
Изменения в удовлетворенности		B2/C – B1/C			

ВАЖНОСТЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
совсем					чрезвычайно				
не важно					важно				

ВЫПОЛНЕНИЕ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
совсем					отлично				

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
совсем					полностью				

Список использованной литературы:

1. Bodiam, C. (1999). The use of the Canadian Occupational Performance Measure for the assessment of outcome on a neurorehabilitation unit. *British Journal of Occupational Therapy*, 62(3), 123–126.
2. O'Brien R., Woodbridge S., Hammond A., Adkin J., Culley J. The Development and Evaluation of a Vocational Rehabilitation Training Programme for Rheumatology Occupational Therapists//*Musculoskeletal Care*, 2013, 11(2): 99–105.
3. Roley S.S., DeLany, J.V., Barrows,. Occupational therapy practice framework: domain & practice//*The American journal of occupational therapy*, 2008, 62(6): 625-626.
4. Toomey, M., Nicholson, D., & Carswell, A. (1995). The clinical utility of the Canadian Occupational Performance Measure. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 62(5), 242–249.
5. Willard & Spackman's Occupational therapy 10/E (978-0-7817-2798-3) by Crepeau, Elizabeth Blesedell, PhD, OTR/L, FAOTA, et.al. The translation has been made within the joint project "Mentorship and supervision support in the Ergotherapy programme, 4th programme" between the Swedish Association of Occupational Therapists and St Petersburg State Medical Academy named after I I Mechnikov in 2008. This project is supported by East European Committee of the Swedish Health Care Community. The translation has been made by Sergey Maltsev, Olga Kamaeva and Mishina Ekaterina Anatolevna
6. Мальцева М.Н., Шмонин А.А., Мельникова Е.В., Иванова Г.Е. Эрготерапия в реабилитации неврологических пациентов//*Consilium Medicum*, 2016, №2.1: с. 59–60.
7. Мальцева М.Н., Шмонин А.А. Эрготерапия в социальной и медицинской реабилитации//*Академия профессионального образования*. 2016. № 3 (57): с. 50-54.
8. М. Н. Мальцева, А. А. Шмонин, Е. В. Мельникова Феномен «семейной инвалидности», или депрессия у родственников, ухаживающих за пациентом с инвалидностью. *Ученые Записки СПбГМУ ИМ. АКАД. И. П. ПАВЛОВА · ТОМ XXIII · NO 3 · 2016 стр.40-43*
9. М.Н. Мальцева, Н.П.Ванчакова. Эрготерапия в обеспечении образования детей с врожденными нарушениями развития. Сборник материалов конференции «Проблемы специального образования» С.Петербург 2017 г. Стр. 21-24.

Интернет-ресурсы и литература, использованные при составлении сборника:

1. Айрес, Джин. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. – М.:Теревинф, 2017;
2. Аутизм и проблемы в сенсорной сфере [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.corhelp.ru/narusheniya-i-pomoshh/autizm-i-problemy-v-sensornoj-sfere/> (дата обращения: 08.05.2018);
3. Балансировочная доска Бильгоу, мозжечковая стимуляция [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://stopautism.ru/%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%81/> (дата обращения: 30.04.2018);

4. Методические рекомендации по применению игр и упражнений сенсоно-интеграционной коррекции дошкольников в группах комбинированной направленности [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://gdou93.ru/assets/files/sensornaya-integraciya.pdf> (дата обращения: 30.04.2018);
5. Мозжечковая стимуляция – занятия на балансировочной доске. Упражнения для развития вестибулярного аппарата [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://fb.ru/article/334485/mozjehkovaya-stimulyatsiya---zanyatiya-na-balansirovochnoy-doske-uprajneniya-dlya-razvitiya-vestibulyarnogo-apparata> (дата обращения: 30.04.2018);
6. Мозжечковая стимуляция – специальный комплекс упражнений [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://mederia.ru/mozzhechkovaya-stimulyatsiya/> (дата обращения: 30.04.2018);
7. Нейропсихологическая (сенсомоторная) коррекция. Упражнения для детей [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://mindyourmind.ru/?p=80> (дата обращения: 06.05.2018);
8. Образовательная кинезиология [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://creativekinesiology.ru/> (дата обращения: 06.05.2018);
9. Пляс, Мари-Элен. 100 упражнений по системе Монтессори для подготовки ребенка к чтению и письму. – М.: «Клевер-Медиа-Групп», 2014.
10. Полински, Лизель. РЕКІР: игра и движение. Более 100 развивающих игр для детей первого года жизни. – М.: Теревинф, 2016.
11. Перкинс Школа: руководство по обучению детей с нарушениями зрения и множественными нарушениями развития. Часть 2. Расширение функциональных возможностей зрения, пространственной ориентировки и сенсорной интеграции. – М.: Генезис, 2011.
12. Развитие зрительно-моторной координации (игры и упражнения) [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://dohcolonoc.ru/razvivayushchie-igry/5503-razvitie-zritelno-motornoj-koordinatsii.html> (дата обращения: 08.05.2018);
13. Развитие мелкой моторики по системе Марии Монтессори [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/08/05/razvitie-melkoj-motoriki-po-sisteme-marii-montessori> (дата обращения: 08.05.2018);
14. Роль мозжечковой стимуляции в психическом развитии детей [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://www.babyblog.ru/user/Lisenok-Belk/3140921> (дата обращения: 30.04.2018);
15. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – М.: «Генезис», 2013;
16. Сенсомоторная коррекция [Электронный ресурс] – режим доступа: https://vk.com/topic-82333844_33092890 (дата обращения: 30.04.2018);
17. Сенсорная интеграция – теория и практика, упражнения для детей, плюсы и минусы [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://womanadvice.ru/sensornaya-integraciya-teoriya-i-praktika-uprazhneniya-dlya-detey-plyusy-i-minusy> (дата обращения: 06.05.2018);
18. Сиротюк А.Л. Психическое развитие детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. – 2006. №2. С.22-36.

Варианты оборудования для комнаты сенсорной интеграции



Утяжеленное одеяло



Яйцо



Утяжеляющий жилет



Чуллок



Подвесной тоннель



Гамак



Качель-бревно



Тоннель-труба



Доска



Горка



Сухой бассейн



Сыпучий материал



Подвесные системы



Различные мягкие модули



Мяч гимнастический большой



Батут



Подвесная платформа



Качели



Мячи разные



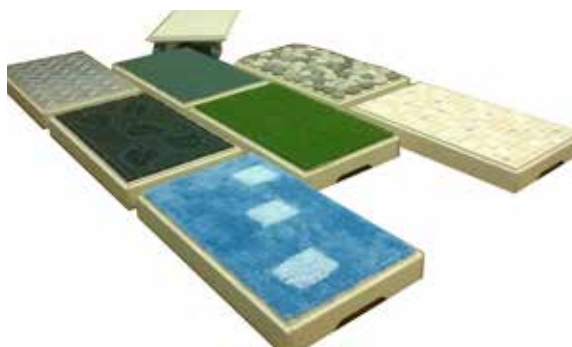
Балансиры



Маты



Пуфы



Тактильные дорожки



Водяная кровать

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized orange hands cupping three small orange figures. Below the hands, the Russian word "Счастье" (Happiness) is written in a bold, orange font.



This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized hands, one larger than the other, cupping three small human figures who appear to be holding hands. Below this graphic, the Russian word "Счастье" (Happiness) is written in a bold, orange-red font.



This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized orange hands cupping three small orange figures. Below the hands, the Russian word "Счастье" (Schiast'ye), which means "Happiness", is written in a bold, orange font.



This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized hands holding three small figures, with the Russian word "Счастье" (Happiness) written below it.



This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized orange hands cupping three small orange figures. Below the hands, the Russian word "Счастье" (Happiness) is written in a bold, orange font.



This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized hands, one larger than the other, both colored in a warm orange or light brown hue. Between the palms of the hands are three small, dark silhouettes of people standing and holding hands. Below this graphic, the Russian word "Счастье" (which translates to "Happiness") is printed in a bold, sans-serif font, matching the color of the hands.



This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized orange hands cupping three small orange figures. Below the hands, the Russian word "Счастье" (Happiness) is written in a bold, orange font.



This image shows a full page of lined paper, typical of a notebook or a worksheet. The paper is white, and the lines are thin and evenly spaced. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized hands, one larger than the other, cupping three small human figures who appear to be holding hands. Below this graphic, the Russian word "Счастье" (Schiast'ye), which means "Happiness" or "Fortune", is written in a bold, orange-red font.



This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized hands, one larger than the other, cupping three small human figures who appear to be holding hands. Below this graphic, the Russian word "Счастье" (Happiness) is written in a bold, orange-red font.



This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized hands holding three small figures, with the Russian word "Счастье" (Happiness) written below it.



This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized orange hands cupping three small orange figures. Below the hands, the Russian word "Счастье" (Schiast'ye), which means "Happiness", is written in a bold, orange, sans-serif font.



This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized hands, one larger than the other, cupping three small human figures who appear to be holding hands. Below this graphic, the Russian word "Счастье" (which means "Happiness") is written in a bold, orange-red font.



This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized orange hands cupping three small orange figures. Below the hands, the Russian word "Счастье" (Schiast'ye), which means "Happiness", is written in a bold, orange font.



This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized hands holding three small figures, with the Russian word "Счастье" (Happiness) written below it.



This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized orange hands cupping three small orange figures. Below the hands, the Russian word "Счастье" (Schiast'ye), which means "Happiness", is written in a bold, orange font.



[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a logo consisting of two stylized orange hands cupping three small orange figures. Below the hands, the Russian word "Счастье" (Happiness) is written in a bold, orange font.



Информационно-методическое издание

ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ, СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ И ЭРГОТЕРАПИЯ

Сборник методических материалов семинара
в рамках образовательного форума

«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ»

Научные редакторы:

Ворошнина Ольга Руховна
Санникова Анна Илларионовна

Составители:

Мальцева Мария Николаевна
Кобялковская Елена Алексеевна
Гилева Анастасия Григорьевна (выпускающий редактор)

Издается в авторской редакции

СБОРНИК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Методические материалы опубликованы Пермской краевой Общественной организацией защиты прав детей-инвалидов и их семей «Счастье жить» (www.happy.59.com) в рамках проекта «Счастье жить». При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов, в соответствии с Договором № 17-2-001562.

ИБ № 872

Свидетельство о государственной аккредитации вуза
№ 0902 от 07.03.2014

Изд. лиц. ИД № 03857 от 30.01.2001

Подписано в печать 11.05.2018. Формат 60х90 1/16

Бумага ВХИ. Набор компьютерный. Печать офсетная

Усл. печ. л. 8,8. Уч.-изд. л. 7,9. Тираж 1 000 экз. Заказ № 181334

Редакционно-издательский отдел

Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета
614990, г. Пермь, Сибирская, 24, корп. 2, оф. 71
тел. (342) 238-63-12, e-mail: rio@pspu.ru

Отпечатано с готового оригинал-макета ИП Чернов Василий Владимирович,
ИНН 590582282264, 614068, г. Пермь, ул. Подгорная, 109

ISBN 978-5-85218-981-3



Материалы семинара выпущены в рамках проекта «Счастье жить». При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов, в соответствии с Договором № 17-2-001562.

Отпечатано ООО «Полиграф Сити Пермь» 614068, г. Пермь, ул. Подгорная, 109, оф. 3, Тираж 1000 экз. Заказ № 181334 от 10.05.2018г.