



Проект Реабилитационного центра «Адели»
«Организация деятельности социальной службы
«Микрореабилитационный центр»
при поддержке Фонда поддержки детей,
находящихся в трудной жизненной ситуации



Информационно-методический сборник для родителей «Реабилитация в домашних условиях»



Ижевск, 2022

В данном информационно-методическом сборнике представлены рекомендации и упражнения специалистов междисциплинарной бригады для проведения реабилитационных мероприятий в домашних условиях.

Сборник подготовлен в рамках проекта Реабилитационного центра «Адели» «Организация деятельности социальной службы «Микрореабилитационный центр» при поддержке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Составители:

Мезрина Е.В. – методист Регионального ресурсно-методического центра по реабилитации и абилитации детей-инвалидов и ранней помощи Реабилитационного центра «Адели»

Чигвинцева В.О. – заведующий отделением Региональный ресурсно-методический центр по реабилитации и абилитации детей-инвалидов и ранней помощи Реабилитационного центра «Адели»

Весь фотоматериал представлен с согласия родителей.

Оглавление

БЛОК 1. НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ	6
Материал подготовил дефектолог Кропачева Наталья Вячеславовна	
КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА НАВЫКУ ОДЕВАНИЯ И РАЗДЕВАНИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА-ДЕФЕКТОЛОГА	11
Материал подготовил логопед-дефектолог Демидова Мария Викторовна	
КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ТУАЛЕТНЫМ НАВЫКАМ: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА-ДЕФЕКТОЛОГА	13
Материал подготовила логопед-дефектолог Демидова Мария Викторовна	
ВАЖНОСТЬ РЕЖИМА ДНЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НЕВРОЛОГА	15
Материал подготовил невролог Леонтьева Людмила Андреевна	

БЛОК 2. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ	17
Материал подготовил инструктор-методист ЛФК Бондаренко Дарья Алексеевна	
НЕЙРОЙОГА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	18
Материал подготовили инструктор ЛФК Шарафутдинова Гузель Равилевна, врач ЛФК Андреева Ольга Ивановна	
БАЛАНС И КООРДИНАЦИЯ	21
материал подготовил врач ЛФК Протопопова Наталья Ивановна	
ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ДЛЯ РЕБЕНКА	24
Материал подготовил врач ЛФК Андреева Ольга Ивановна	
ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ	25
Материал подготовил инструктор-методист Крылова Лия Степановна	
РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ ШЕЙНО-ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ	31
Материал подготовили медицинская сестра по массажу Занчарова Л. В., Сабурова Е. Г., Панова А. Н.	

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ В
ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ 35
Материал подготовил инструктор ЛФК Галанов Артем Александрович

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПРЕССА 40
Материал подготовил инструктор-методист ЛФК Миронова Валерия
Олеговна

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ 45
Материал подготовила инструктор ЛФК Булычева Дарья Дмитриева

БЛОК 3. ПОЗНАНИЕ

СЕНСОРНЫЕ ИГРЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЗДАНИЮ ИГРОВОЙ
СРЕДЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ 49
Материал подготовил логопед-дефектолог Логинова Наталья Сергеевна

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО
РАЗВИТИЮ СЕНСОРНЫХ ЭТАЛОНОВ 53
Материал подготовил дефектолог Фомина Наталья Викторовна

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЗАХВАТОВ В ИГРОВОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 57
Материал подготовил инструктор по труду Ведерникова Вера Кирилловна

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ДОСУГ – ИНТЕРЕСНО И С ПОЛЬЗОЙ 62
Материал подготовили старший воспитатель Корсукова Татьяна Николаевна,
воспитатель Шестакова Ирина Васильевна

БЛОК 4. РЕЧЬ

ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ СЛУХОВОГО
ВОСПРИЯТИЯ 68
Материал подготовил логопед Анисимова Марина Геннадьевна

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА 71
Материал подготовил логопед Берестова Надежда Владимировна

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЛОГОПЕДИЧЕСКОГО МАССАЖА РОДИТЕЛЯМИ	74
Материал подготовил логопед Булдакова Анна Олеговна	

БЛОК 5. ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С КАПРИЗАМИ И ИСТЕРИКАМИ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОТ 3-Х ДО 5 ЛЕТ): ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА	76
Материал подготовил педагог-психолог Закирова Карина Ильшатовна	

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ	81
Материал подготовил психолог, дефектолог Мастерова Анастасия Сергеевна	

КАК РОДИТЕЛЯМ ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСЕ – КОПИЛКА СПОСОБОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ	84
Материал подготовил педагог–психолог Ратникова Ольга Сергеевна	

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

Материал подготовил дефектолог
Кропачева Наталья Вячеславовна

Самообслуживание – это труд, направленный на удовлетворение личных потребностей ребенка. Формирование навыков не проходит само по себе. Оно требует организации и помощи взрослого.



Практически у всех родителей возникает вопрос, как помочь ребенку освоить многочисленные и порой сложные навыки? Существует несколько рекомендаций.

Необходимо поддерживать у ребенка стремление к самостоятельности, соблюдать принципы последовательности, постепенности и включать его в режимный процесс:

1. создавать красочные пошаговые инструкции, вывешивая их на стену в ванной, в прихожей, на кухне, чтобы ребенок мог запомнить порядок действий;

2. делить сложные действия на маленькие шаги и не пытаться научить ребенка всему и сразу;

3. стараться держать вещи на своих местах и новые предметы гигиены или элементы одежды не должны слишком отличаться от предыдущих;



4. использовать короткие инструкции, чтобы ребенок понял требования взрослого;

5. выделять достаточное количество времени для ребенка, чтобы его не подвергать стрессу и нерешительности.

Привить ребенку навыки самообслуживания – это значит научить его:



- принимать пищу (есть ложкой, пить из чашки);

- одеваться и раздеваться (одевать и снимать обувь, трусики, колготки, шорты, брюки или юбку, шапку, варежки, шубу, головной убор);

- гигиене тела (мыть лицо и руки, вытирать их полотенцем, чистить зубы, расчесывать волосы, пользоваться носовым платком или салфеткой);
- опрятности (соблюдать чистоту одежды и обуви);
- туалетным навыкам (пользоваться горшком, позднее туалетной бумагой). Эти навыки регулируют собственные физиологические отправления.

Существуют специальные способы обучения ребенка самостоятельному приему пищи.



Первый способ. Начинать кормление с чайной или десертной ложки. При этом использовать кашеобразные блюда. Содержимое первой ложки попадает в рот ребенку при полной его безучастности.

Со второй ложки следует дожидаться, того момента, когда ребенок верхними зубами и верхней губой захватит пищу. Так малыш постепенно приучится брать еду активными движениями губ. Не сразу, медленно и дозированно, задерживая ложку во рту ребенка можно научить такому сложному движению, как отхлебывание.

Второй способ принятия пищи. Обучая пользоваться ложкой, нужно первоначально управлять рукой ребенка. По мере взросления дети приучаются есть самостоятельно. Если ребенок ест торопливо и неаккуратно, то еду ему дают порционно и ребенок приучается ждать и есть медленнее.

Питье из кружки. 1 этап – обучение ребенка пить из ложечки - формируется навык глотания;

2 этап - показ взрослого как надо пить из чашки, сопровождая восторженным звуком «mmm, как вкусно!»;

3 этап – полностью координировать движение ребенка, помогая донести чашку до рта, для того, чтобы жидкость попадала прямо в рот, а не стекала по подбородку. Можно начать с йогурта или киселя.



4 этап - ребенок самостоятельно пробует взять со стола чашку и поднести ее ко рту, при этом должен быть четкий алгоритм действий – взял кружку, отпил, поставил на место.

Формирование навыка самостоятельно умываться

1 этап – малыш привыкает к воде сначала теплой, потом холодной. Навык закрепляют в играх.



Например, купаем куклу, моем овощи, фрукты или животных, пускаем лодочку, ловим рыбок, ситечком ловим шарики от пинг-понга, достаем со дна таза затонувшие предметы (ракушки, пуговицы), ловим и отжимаем разноцветные



поролоновые формы (квадраты, кубики, круги, треугольники).

2 этап – показываем ребенку сюжетно-ролевую игру «Как кукла Маша умывается».

3 этап – игра в умывание: потереть сухие руки одна об другую, сложить ладони так, как это делается при умывании. Совместно со взрослым, держа руки ребенка в своих, потираем ладошки и проводим ими по лицу малыша. Потом включаем теплую воду.



Во время умывания необходимо проговаривать действия, показывать и называть части тела, предметы туалета и просить ребенка повторить за взрослым. Теплая вода, спокойный темп водной процедуры, поощрение каждого самостоятельного движения непременно сделают умывание приятной процедурой.

4 этап – совершенствование навыка умывания. При закреплении ребенком навыка хороший результат дает соединение действия с потешками и небольшими стихотворениями.

1. Водичка-водичка, умой мое личико, чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок.

2. Водичка-водичка. Умой (имя ребенка) личико. (Имя) кушал(а) кашку. Чтобы был(а) (имя) чистым всегда. Помоги водичка. Умыть



(имя) личико. Глазки, вы будете в жмурки играть? Мы в ванную срочно идем умывать - щечку одну и щечку другую. Умоем улыбку твою озорную!

3. Буль, буль, буль – журчит водица, мы умеем сами мыться.

4. Кран, откройся! Нос, умойся! Мойтесь сразу оба глаза! Мойтесь ушки! Мойся, шейка! Руки, мойтесь хорошенько! Мойся, мойся, обливайся! Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!

Формирование навыка чистки зубов. Необходимо соблюдать этапы:

- до года – приучение малыша к проведению чистки.
- 1-3 года – отработка правильных движений.
- после трех лет – регулярная чистка зубов.
- с 6 лет – чистка зубов 2 раза в день с использованием классической щетки.

Правила обучения.

Ребенок в 2 года еще не способен сам как следует почистить зубы, поэтому родителям следует активно ему помогать: брать руку малыша в свою и совершать осторожные движения. Можно также сначала доверить ребенку щетку, а потом дочистить самим.

Обучая ребенка чистить зубы, используются следующие методы.

Личный пример. Дети любят подражать, поэтому, увидев, что мама и папа ухаживают за ротовой полостью дважды в день, тоже захотят попробовать. Можно пояснить крохе, что, совершая ежедневный «ритуал» чистки зубов, он становится старше.



Метод зеркала. Крохам интересно наблюдать за собой, кривляться. Поэтому, поставив перед ними зеркало, можно быть уверенными: правильная чистка зубов состоится, ведь ребенок будет хорошо видеть себя и сможет контролировать все движения.

Использование стишков, потешек. Следует проговаривать веселые тексты во время чистки, чтобы превратить скучный процесс в забавный и веселый.

1. Снует зубная щетка, как по морю лодка,
Как по речке пароход по зубам она идет!

2. Чтобы зубы не болели, как снежинки, чтоб блестели,
Чистить вкусной пастой надо каждый день!

При первоначальном этапе формирования навыка самостоятельно одеваться обязательно надо поощрять малейшие самостоятельные движения ребенка, например, помочь правильно держать ногу, чтобы надеть колготки, или, поднять руки, когда снимается кофта. Это очень важный микропроцесс, благодаря которому ребенок становится самостоятельным.



При формировании **навыка «Одевание штанов»** следует разбить сложные действия на маленькие шаги, например, говорим ребенку:

1. Сядь на коврик.
2. Возьми штаны двумя руками за резинку.
3. Просунь правую ногу в штанину, подтяни штанину, вытащи носочек.
4. Просунь левую ногу во вторую штанину, подними штанину вверх, носочек наружу.
5. Встань, подтяни штаны вверх.

Весь процесс можно обыграть. Например, каждая нога заезжает в свой туннель или заползает в свою норку - такие комментарии дети запоминают лучше.



Если ребенок научился снимать и надевать одежду, складывать и убирать ее в определенное место, значит, у него сформировалась привычка к аккуратности и сформировались некоторые положительные навыки поведения.

Таким образом, при формировании навыков все шаги надо терпеливо отработать – вначале руками ребенка с помощью родителей, потом включаясь только на некоторых моментах.

Развивая навыки самообслуживания ребенок станет гармоничной и развитой личностью, умеющей достойно вести себя в любой обстановке, понимать смысл и значение тех или иных правил культуры поведения. Этому способствуют практические и игровые методы и приемы в соответствии возрастом детей, обогащение развивающей предметно-пространственной среды и грамотное руководство процессом развития навыков самообслуживания со стороны взрослых.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА НАВЫКУ ОДЕВАНИЯ И РАЗДЕВАНИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА-ДЕФЕКТОЛОГА

Материал подготовил логопед-дефектолог
Демидова Мария Викторовна

Чтобы научить данным навыкам ребенок должен понимать свое тело, знать название частей тела, понимать, как устроена одежда.



!!! Важно помнить, что данные навыки требуют ежедневного повторения.

1 ШАГ: Научить ребенка по просьбе показывать части тела: *голова, уши, лицо: глаза, нос, рот, зубы, язык, шея, плечи, руки, живот, ноги.*



АЛГОРИТМ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ОДЕВАНИЯ



2 ШАГ: Начните с простого, научив ребёнка снимать одежду, головной убор, обувь. Снять её гораздо проще, чем надеть. Маленьким детям часто легче сидеть, снимая одежду, поэтому научите ребёнка снимать свою одежду сидя.

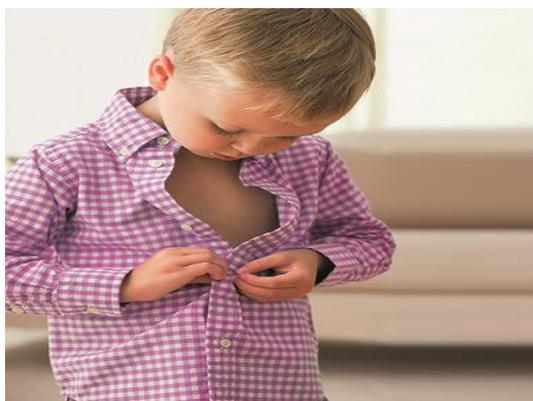
3 ШАГ: Раскладывайте одежду перед ребенком по порядку (в каком она должна быть надета).

4 ШАГ: Развивайте навыки мелкой моторики у ребенка, например, нанизывание бусин, игры с куклами: раздевайте и одевайте, пусть ребенок учится это делать самостоятельно.



5 ШАГ: Начните обучать ребенка надевать штаны с пижамных штанишек. Используйте свободную одежду, чтобы ребенку было легче одеваться.

6 ШАГ: Научите ребенка различать зад и перед в одежде, а также понимать значения слов: спереди и сзади. Чтобы помочь ребенку с ориентацией используйте одежду с рисунком, либо объяснить, что бирка находится сзади.



7 ШАГ: Научите ребенка расстегивать пуговицы. Для тренировки пришейте большие пуговицы на старую одежду.

!!! Важно знать, если ребенок протестует носить одежду, при любой возможности раздевается. Причиной может быть высокая сенсорная чувствительность. Родителям следует обратиться за помощью к специалисту по сенсорной интеграции.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ТУАЛЕТНЫМ НАВЫКАМ: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА-ДЕФЕКТОЛОГА

Материал подготовил логопед-дефектолог
Демидова Мария Викторовна

Чтобы научить ребенка данному навыку, он должен понимать свое тело, удерживать позу во время данной рутины, знать применение горшка.

!!! Важно помнить, что данные навыки требуют ежедневного повторения.



1 ШАГ: Ребенок должен быть готов к освоению горшка. Он проявляет интерес к туалету, понимает, когда он сходил в туалет, требует жестами или словами сменить подгузник/трусики. То есть он испытывает дискомфорт и понимает причину этого.

2 ШАГ: Выбор горшка. К выбору туалетного аксессуара следует подойти со всей серьезностью. Горшок должен быть: пластиковый с закругленными мягкими краями; с прорезиненной накладкой для удержания горшка на месте; выбирайте спокойные цвета, без ярких орнаментов; без музыкального сопровождения, чтобы ребенок не отвлекался.



3 ШАГ: Знакомство с горшком. Расскажите ребенку, для чего нужен горшок, называйте вещи своими именами. Да, говорить слова «пописал» и «покакал» может быть не очень комфортно, но это физиология, и без нее не обойтись. Покажите, как пользоваться горшком. Посадите на горшок медвежонка, зайца или куклу. Сюжетно-ролевая игра позволит закрепить паттерн поведения.

4 ШАГ: Найдите место для горшка. Горшок должен быть в зоне доступа. Если вы закрываете дверь в туалет, чтобы ребенок не бросал игрушки и другие вещи в унитаз, лучше держать горшок в углу детской комнаты или в ванной.



5 ШАГ: Снимите подгузник. Ребенок, который постоянно ходит в подгузнике, не научится ходить на горшок просто потому, что он не соотносит процессы в своем теле с результатом происходящего. Чтобы установить эту связь, ему нужно увидеть все своими глазами и прочувствовать самому.

6 ШАГ: Предлагайте горшок по «графику». Это не значит, что нужно завести будильник и сажать ребенка на горшок по часам. Нет. Здесь работает простое правило: горшок после сна и перед сном плюс через 15–20 минут после еды, а также перед прогулкой и после прогулки.



!!! Процесс приучения к горшку занимает от нескольких недель до нескольких месяцев. Если ребенок здоров, то он обязательно научится самостоятельно ходить на горшок. Главное в этом деле — родительское терпение и поддержка.

ВАЖНОСТЬ РЕЖИМА ДНЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НЕВРОЛОГА

**Материал подготовила врач-невролог
Леонтьева Людмила Андреевна**

Под режимом дня подразумевают определенный распорядок жизни в течение суток, включающий в себя смену бодрствования и сна, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Правильная организация дня способствует более гармоничному развитию ребенка, хорошей работоспособности, спокойному сну, познавательной активности, хорошей памяти.

Следует отметить, что организация правильного режима дня должна соответствовать необходимым гигиеническим принципам. Во-первых, необходимо начинать формировать рациональный распорядок дня с раннего возраста и делать это постепенно, последовательно и ежедневно. Это связано с тем, что в этом возрасте легче образуются новые связи, идет активное созревание структур головного мозга.

Во-вторых, режим дня должен соответствовать физиологическим особенностям организма. Ведь достаточное время для отдыха способствует улучшению запоминания новой информации, дает энергию для активной деятельности, рациональное распределение деятельности в течение дня способствует образованию новых связей в головном мозге, усилению познавательной активности, правильный режим питания дает достаточно питательных веществ, необходимых для роста и развития организма.

В третьих, правильно организованный режим дня способствует формированию правильных ритмических циклов функционирования внутренних органов: выработку гормонов, нейромедиаторов и ферментов в одно и то же время.

Таким образом, правильно построенный режим дня дает необходимое время для всех необходимых элементов жизнедеятельности, высокую работоспособность в течение всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, способствует повышению общей сопротивляемости организма.

При несоблюдении режима дня у детей появляется вялость, сонливость, снижается аппетит, возникают различные заболевания внутренних органов происходит отставание в психо-моторном и речевом развитии, в некоторых случаях наоборот возникает повышенная возбудимость, плаксивость, трудности с концентрацией внимания, наблюдается беспокойный сон.



Режим дня дошкольника

7:00 – 8:00 – подъем, зарядка, утренняя гигиена, дорога в детский сад;
8:00 – 8:30 – завтрак;
8:40 – 10:00 – игровая и обучающая деятельность;
10:10 – 12:10 – прогулка, игры;
12:30 – 13:10 – обед;
13:10 – 13:30 – подготовка к дневному сну;
13:30 – 15:30 – сон;
15:30 – 16:00 – пробуждение, спокойные игры;
16:00 – 16:30 – полдник;
16:30 – 17:30 – развивающие занятия, игры;
17:30 – 19:00 – прогулка, дорога домой, игры на улице;
19:00 – 19:30 – ужин;
19:30 – 20:30 – спокойные игры;
20:30 – 21:00 – купание, подготовка к укладыванию;
21:00 – 7:00 – ночной сон.



Режим дня младшего школьника

7:00 - 7:20 – подъем, зарядка, утренние процедуры.
7:20 - 7:50 – завтрак.
7:50 - 8:15 – сбор и дорога в школу.
8:30 - 13:00 – занятия в школе.
13:00 - 13:30 – возвращение домой.
13:30 - 14:00 – обед.
14:00 - 15:00 – дневной сон, отдых.
15:00 - 16:00 – прогулка, игры.
16:00 - 16:15 – полдник.
16:15 - 17:30 – выполнение домашнего задания.
17:30 - 19:00 – кружки, занятия в секциях, прогулка.
19:00 - 19:30 – ужин.
19:30 - 20:30 – игры, чтение.
20:30 - 21:00 – гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
21:00 - 7:00 – сон.



Режим дня подростка

7.00 - утренний подъем;
7.00 - 7.15 - гимнастика, утренний туалет, гигиенические процедуры;
7.15 - 7.30 - завтрак;
8.00 - 13.00 - занятия в школе;
13.00 - 14.00 - прогулка или отдых;
14.00 - 15.00 - обед;
15.00 - 17.00 - посещение кружков или секций;
17.00 - 19.00 - выполнение школьных домашних заданий
19.00 - 19.30 - ужин;
19.30 - 21.30 - свободное время или выполнение домашних обязанностей в семье;
21.30 - 22.00 - гигиенические процедуры;
22.00 - 7.00 - сон.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Материал подготовил инструктор-методист ЛФК
Бондаренко Дарья Алексеевна

Профилактика нарушений осанки включает в себя:

- Сон на твердой постели с ортопедическим матрасом и подушкой
- Полноценное питание
- Соблюдение правильного режима дня
- Подбор удобной обуви с ортопедическими стельками
- Привычку удержания правильного положения тела при работе за столом
- Использование удобной мебели и хорошее освещение на рабочем месте
- Контроль за равномерной нагрузкой на позвоночник
- Постоянную двигательную активность

Комплекс простых и эффективных упражнений,
которые можно выполнить дома:



1.

Стоя у стены,
вытянуть руки вперед.
Поднять прямую ногу,
не теряя касания со
стеной.



4.

Стоя лицом к стене,
Поднять руки вверх,
Попеременно отводить
ноги назад.



2.

Стоя у стены,
подтянуть руками к
животу ногу,
Согнутую в колене, не
теряя касания со
стеной.



5.

Стоя у стены,
прикасаюсь к ней.
Руки вперед, присесть и
выпрямляться,
Касаясь стены затылком и
туловищем.



3.

Стоя у стены, принять
правильную осанку,
Развести руки в
стороны,
Выполнять наклоны
вправо и влево.

Все упражнения повторять
по 20 раз каждый день.

НЕЙРОЙОГА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Материал подготовили
инструктор ЛФК Шарафутдинова Гузель Равилевна,
врач ЛФК Андреева Ольга Ивановна.



Упражнение «Кнопки» развивает мелкую моторику. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. (каждый пальчик «здоровается» с большим).

Упражнение «Качалка» помогает расслабить весь позвоночник. Исходное положение – сидя на полу, обхватив колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу.

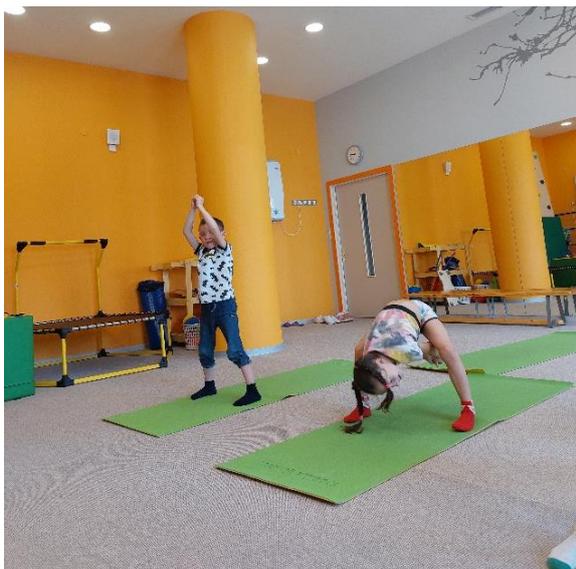


Упражнение «Ушки зайчика» помогает расслабить заднюю поверхность бедра и голени. Исходное положение – сидя на полу с вытянутыми вперед ногами. Руками дотягиваться до стоп, затем поднимать руки вверх и махать.

Упражнение «Бабочка» помогает расслабить приводящие мышцы бедер. Исходное положение – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена



сразу либо по очереди на каждое колено. Медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки.



Упражнение «Рубим дрова» хорошо разогревает позвоночник и плечевой пояс; активизирует работу пищеварительного тракта за счет мягкого массажа внутренних органов брюшной полости; способствует лучшей вентиляции легких; снимает стресс и напряжение. Исходное положение – стоя, стопы должны находиться в устойчивом положении параллельно друг другу. Руки сцепить в «замок» и поднять вверх на вдохе, на выдохе произнося звук «ха» резко опустить руки вниз, наклонившись корпусом вперед и вниз.

Упражнение «Комар» развивает координацию движений.левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное (левое) ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с «точностью до наоборот».



Упражнение «Кошка» развивает гибкость позвоночника, снимает напряжение в поясничном отделе позвоночника. Исходное положение – стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз.

Упражнение «Кошачье равновесие» тренирует мышцы-стабилизаторы. Исходное положение - на четвереньках. Поднять и вытянуть правую руку перед собой параллельно полу. Поднять и вытянуть левую ногу назад и параллельно полу. Удерживать равновесие. Затем проделать тоже самое левой рукой и правой ногой.



Упражнение «Собака» укрепляется и растягивается задняя группа мышц бедра и голени; укрепляются мышцы-спины, живота. Исходное положение - на четвереньках. Принять позу «треугольника»: поднять таз вверх, выпрямить руки и ноги, голова опущена вниз.

Упражнение «Лезгинка» развивает межполушарное взаимодействие. Сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно менять положение правой и левой рук.



БАЛАНС И КООРДИНАЦИЯ

Материал подготовил врач ЛФК
Протопопова Наталья Ивановна

Балансировочные упражнения отлично укрепляют вестибулярный аппарат, развивают координацию и гибкость, улучшают осанку и помогают укрепить опорно-двигательный аппарат:

- Развитая координация поможет снизить риск бытовых ушибов и травм.
- Совершенствуется межполушарное взаимодействие.
- Улучшается формирование схемы тела и пространства у ребенка.
- Улучшаются показатели внимания.
- Улучшается саморегуляция и самоконтроль.
- Повышается самооценка.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

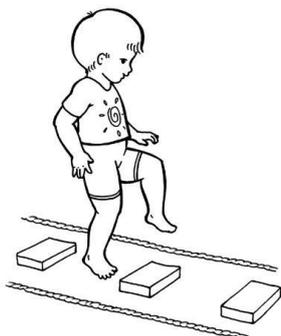
Выполнение упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Упражнения:

- обычная ходьба (пусть ходит самостоятельно, согласовывая движения рук и ног) и ходьба по неровной поверхности (неровная поверхность пересеченной местности включает в работу большое количество мышц для удержания равновесия);



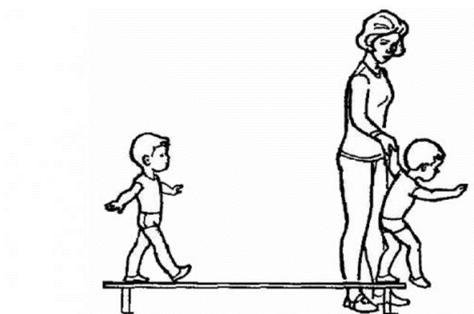
- ходьба с препятствием (перешагивайте бордюры, песочницы и т. п.)



- наклоны и приседания (например, за игрушками);



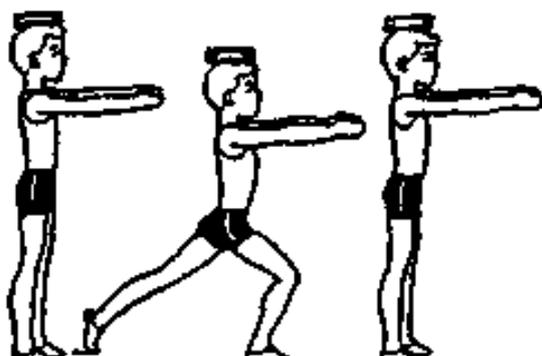
- повышайте сложность выполнения, выполняя ходьбу по брёвнам, скамейкам, бордюрам и т. п.
- покорение вертикальной лестницы.
- научите малыша спрыгивать с бревна (скамьи), а затем сходить сначала одной ногой, затем другой;



- ходьба по ровной линии с поднятыми руками (спина ровная, руки подняты в сторону и удерживаются в таком положении, делается несколько шагов, затем руки поднимаются вверх, ходьба продолжается и т. д.)



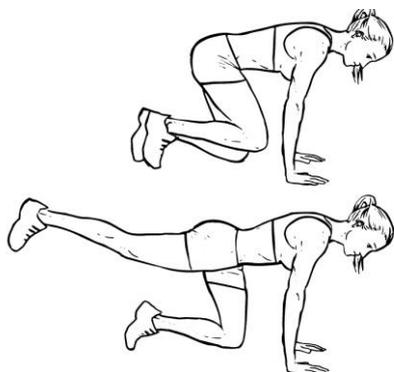
- удерживание груза на голове, например, книги, в положении стоя, когда будет хорошо получаться, можно добавить ходьбу по прямой.



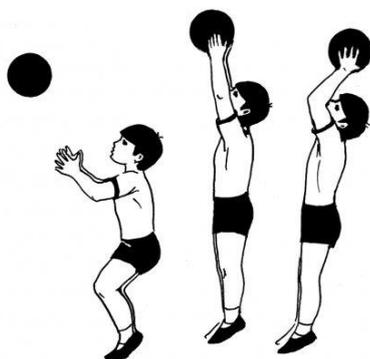
- ходьба со скандинавскими палками



- Положение на четвереньках с отведением ноги кзади и удержанием

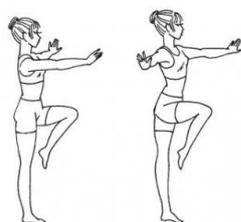


- упражнения с мячом (ребёнок берёт в руки мяч, держит правильную осанку, подбрасывает мяч вверх, затем ловит);



- рисование воображаемых фигур (руки вытянуты вперёд и одновременно описывают разные фигуры, например, левая – круг, а правая – квадрат);

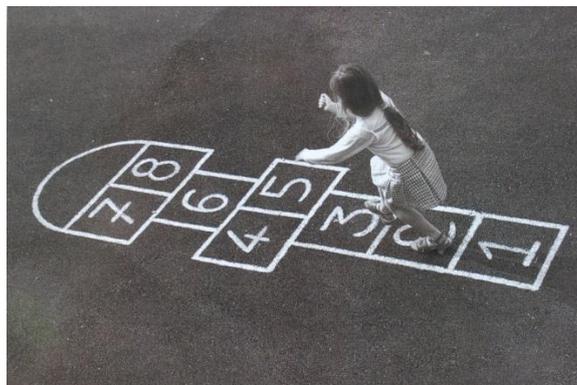
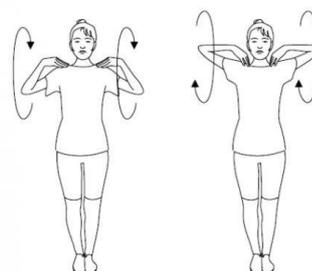
- прыжки по классикам (делаем прыжок одной ногой, затем двумя и так чередуем дальше);



- Удержание на нестабильную поверхность (в нашем случае балансировочная подушка) с целью укрепления мышц-стабилизаторов.



- вращение руками, согнутыми в локтевых суставах (положение стоя, руки согнуты в локтевых суставах, а пальцы дотрагиваются плеча, вращайте руками в разных направлениях)



- стойка на одной ноге (положение стоя, одна нога согнута, руки в сторону и удерживаем равновесие секунд 10-15, меняем ноги).

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ДЛЯ РЕБЕНКА

Материал подготовил врач ЛФК
Андреева Ольга Ивановна



1. Высота стола: при росте ребенка до 120 см – не больше 52 см; при росте ребенка более 120 см – 60 см.
2. Расстояние между грудью ребенка и краем стола – 8-10 см.
3. Спина касается спинки стула (чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения).
4. Край стола должен находиться на несколько сантиметров ниже уровня груди, чтобы сидящий ребенок мог опираться о поверхность локтями, не горбясь при этом и не задирая локти.
5. Стопы ребенка должны полностью касаться пола, а колени сгибаться под прямым углом.
6. Лампа располагается слева (если ребенок левша, то справа), 60 ватт, покрытая матовым абажуром.
7. Расстояние от тетради до глаз должно быть не более 30-40 см.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Материал подготовил инструктор-методист
Крылова Лия Степановна



Одна из самых любимых детских забав, которая учит ребенка моторному планированию, развивает вестибулярную, проприоцептивную, тактильную, визуальную системы.

Преодоление полосы препятствий развивает ребенка физически (тренирует мышцы, ловкость, координацию движений), позволяет ему изучить возможности своего тела, учит его сообразительности и самостоятельности. Думая над тем, как преодолеть незнакомое ему препятствие, ребенок учится решать задачи, искать выход в трудных ситуациях.

Для создания **полосы препятствий** дома понадобится:

1. свободное место;
2. предметы, которые можно тем или иным способом преодолеть физически (пройти по ним, перешагнуть, перепрыгнуть, обойти) и, конечно, ваша фантазия.

Придумывая полосу препятствий, стараемся соблюдать несколько правил:

1. Количество препятствий для детей до 1 года – 1, детей до 3 лет – 3-4; ближе к 6-7 годам можно организовать 5-7 препятствий.

2. Отмечаем начало полосы препятствий листом бумаги, наклейкой, игрушкой или чем-то другим.

3. Придумываем сигнал, которым ребенок будет показывать, что он закончил проходить полосу препятствий. Например, прокричать «ура», похлопать в ладоши или позвонить в колокольчик. Так у ребенка будет формироваться представление о цели, которую нужно достичь, проходя полосу препятствий.



4. Придумываем игровой сюжет: помочь мышке добраться до домика, помочь зайчику убежать от волка, спасти принцессу и так далее.
5. Хвалим ребенка за каждый пройденный этап.
6. Вначале показываем или объясняем ребенку (с 5 лет), как пройти полосу препятствий. В первый раз можно пройти полосу препятствий вместе с ребенком. Потом разрешаем ему пройти полосу препятствий самостоятельно, если нужно – приходим на помощь.
7. Не оставляем ребенка без присмотра.

Полоса препятствий для детей до 1 года.

Если ребенок еще не ходит, это совсем не означает, что полоса препятствий не для него. По Методике Гленна Домана с самого рождения можно выкладывать малыша на специальный трек для ползания, и к 3 месяцам малыш поползет.

Когда малыш начинает активно ползать (6 месяцев и старше), для создания полосы препятствий можно использовать диванные подушки и валики, свернутые одеяла. Отличным препятствием могут стать ваши вытянутые вперед ноги, когда вы сидите на полу или на диване. Для того чтобы побудить ребенка перелезть через препятствие, используйте яркую или музыкальную игрушку. Когда малыш будет ползать увереннее, вы можете побуждать его ползать по наклонной поверхности вверх (если у вас нет горки, ее можно соорудить из пеленальной доски или гладильной доски) и проползать через туннель.

Полоса препятствий для детей старше 1 года.

Когда ребенок начнет ходить, полоса препятствий станет для него очень хорошей тренировкой. Для того чтобы вы могли организовывать самые разные полосы препятствий, и они соответствовали потребностям крохи, давайте посмотрим, что можно тренировать:

- перешагивать через препятствия;
- перепрыгивать через препятствия;
- обходить препятствия;
- идти по линии — прямой или извилистой;
- идти по линии боком или спиной вперед;
- идти след в след;
- прыгать на месте;
- прыгать вперед, назад, влево и вправо;
- прыгать вдоль линии;
- прыгать на двух ногах, на одной ноге;
- забираться;
- карабкаться;
- спускаться;
- спрыгивать с препятствия;

- останавливаться у препятствия во время бега;
- ползать;
- висеть;
- наклоняться,
- и это еще не полный перечень!

Полоса препятствий дома

Для сооружения полосы препятствий дома подойдут любые бытовые предметы и игрушки ребенка:

- диванные подушки и валики;
- стол, стулья, табуретки;
- туристическая пенка;
- гимнастическая палка, обруч;
- детская палатка;
- коробки крупного и среднего размеров;
- книги;
- ленты;
- надувной круг;
- напольный мягкий коврик;
- крупный конструктор;
- мягкие игрушки крупного и среднего размеров и многое другое.

Приведем несколько вариантов заданий.

Задания со стулом или табуреткой:

- залезть на стул и слезть или спрыгнуть с него;
- пролезть под стулом;
- обойти стул;
- пропрыгать вокруг стула на одной или двух ногах;
- пройти между двумя рядами стульев;
- перенести стул с одного места на другое;
- прокатить под стулом мячик или машинку;
- пройти по верху нескольких рядом стоящих табуреток (табуретки могут стоять рядом друг с другом или на некотором расстоянии друг от друга) и так далее.

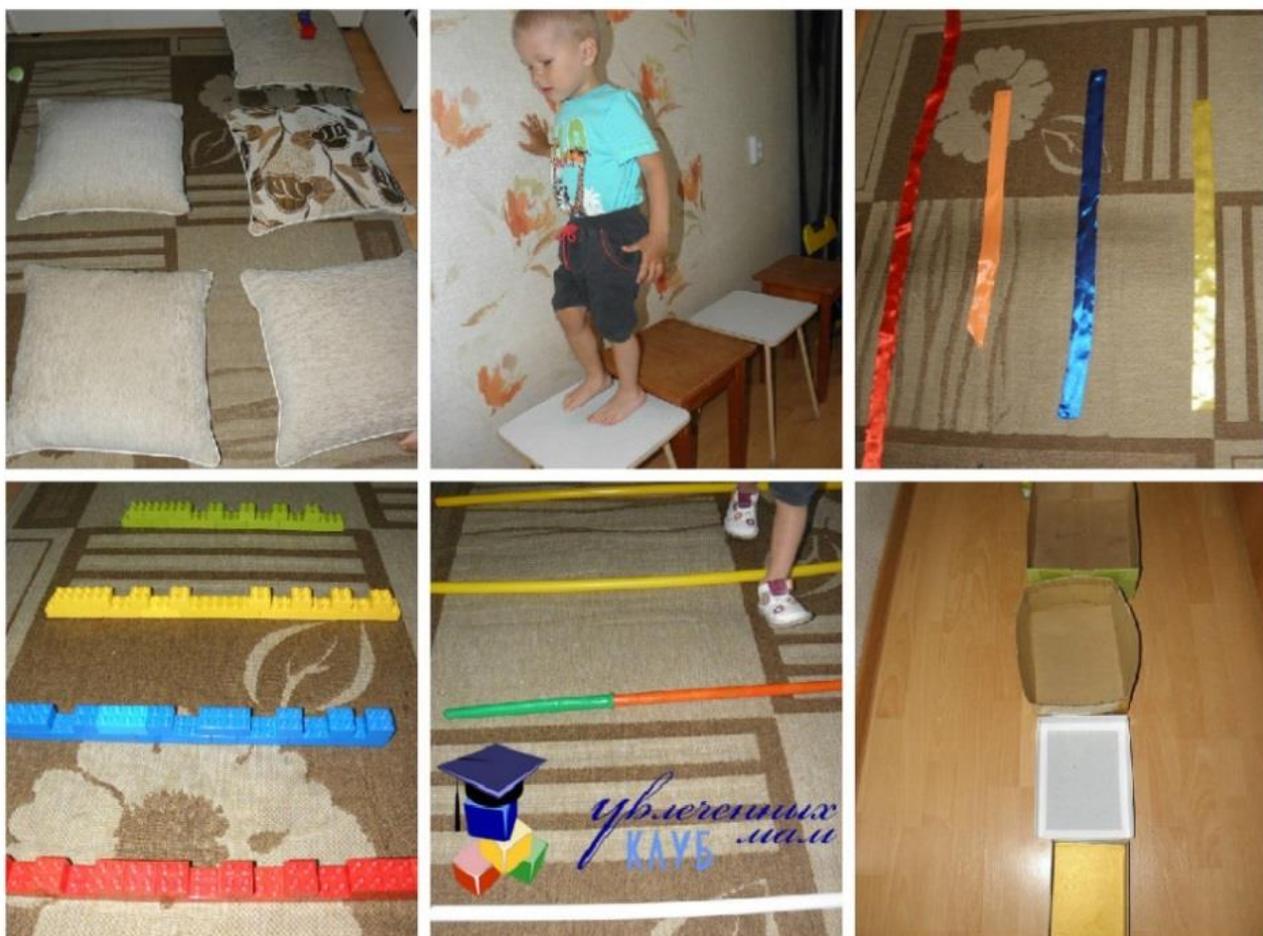


Тоннель для вашей полосы препятствий вы можете организовать несколькими способами:

- из большой коробки;
- из свернутого туристического коврика;
- из стола или нескольких стульев, накрытых тканью;
- из детской палатки с двумя входами–выходами.

Коробки или тазы можно использовать совершенно по-разному:

- на них можно сесть и покрутиться вокруг себя;
- в них можно наступать;
- из них можно сделать цепочку, и перешагивать из одной коробки в другую (лучше скрепить коробки между собой скотчем);
- в них можно кидать мячики или кубики.



Линию на полу можно обозначить с помощью веревки, ленты, каната или книг, положенных в ряд, гимнастической палки, обруча, можно воспользоваться малярным скотчем или изоляционной лентой. Только имейте в виду, если малярный скотч или изоляционная лента остаются приклеенными к полу или линолеуму длительное время, после удаления от них останутся липкие следы. Эти следы потом можно будет удалить спиртом.

Линия может быть прямой, извилистой или с поворотами под прямым углом. Можно сделать **лабиринт** из длинной веревки, блоков крупного конструктора, для самых маленьких – из блоков Lego DUPLO. Ребенок может сам пробегать к центру лабиринта и обратно, может прокатывать мячик или машинку.



Еще одно из известных заданий для полосы препятствий – «**болото**». Пройти болото можно только по кочкам, наступая на них или перепрыгивая с кочки на кочку. В качестве кочек можно использовать листы бумаги (но они скользкие и это травмоопасный вариант), детали от мягкого напольного коврика, куски ткани.

Пройти по «**тропе индейцев**» можно только след в след. Следы можно вырезать из бумаги, ковролина, пенки. Можно распечатать несколько видов следов, разложить их на полу вперемешку и предложить ребенку пройти только по одному виду следов.

Речку можно сделать из туристической пенки. Переправу можно выложить из камушков. Качающийся мостик делается из доски и двух подушек.

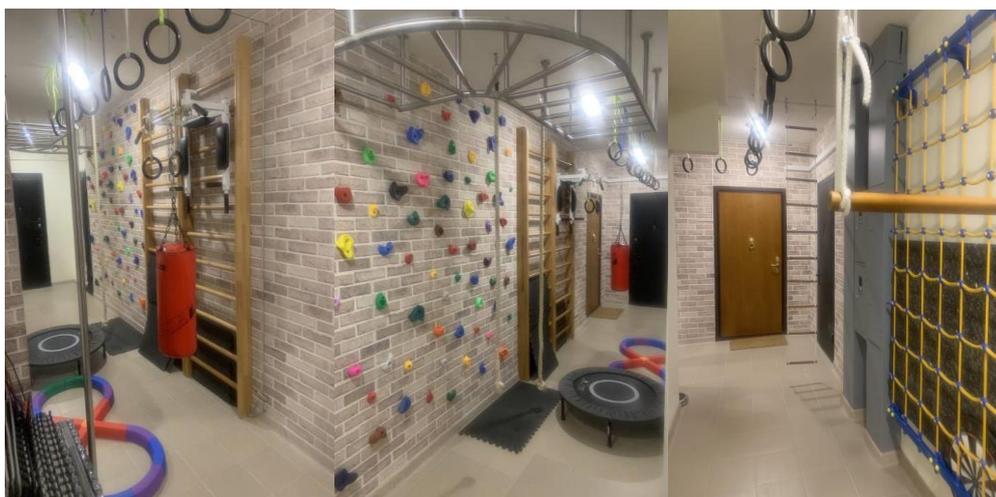
Для полосы препятствий вы можете не совсем обычным способом использовать аксессуары от вашего спортивного комплекса. **Канат** можно положить на пол и ходить по нему, перешагивать или перепрыгивать через него. **Веревочную лестницу** также можно положить на пол, перешагивать или перепрыгивать через перекладины или бросать в получившиеся ячейки мячики.



Распределяем препятствия по квартире

Если ребенок по какой-то причине отказывается проходить полосу препятствий, вы можете **рассредоточить препятствия по квартире или в доме**: валик или стул в проеме двери в комнату, узкая дорожка в коридоре по пути из комнаты в кухню и так далее. Малыши постоянно двигаются, и преодоление препятствий несколько раз в течение часа значительно увеличит их физическую нагрузку. Более того, преодолевать эти препятствия придется и вам, что явно понравится вашему малышу. Конечно, если вы размещаете препятствия по квартире или дому на долгое время, во избежание травм у малыша вам нужно следить за его перемещениями по дому или квартире.

Если у вас нет желания или возможности соорудить полосу препятствий, для детей от 4 лет вы можете составить план **с пиктограммами или названиями** (если ребенок уже читает) препятствий в квартире, которые он должен преодолеть: на кухне проползти под столом, в детской комнате забраться по шведской стенке и слезть с нее, проползти по ковру и пройти через палатку, в комнате залезть на стул, слезть с него, прокатить мяч под стулом, в коридоре пройти по линии и так далее. Научите ребенка самого зачеркивать на плане препятствия, которые он уже преодолел.



РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ ШЕЙНО-ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ

Материал подготовили медицинская сестра по массажу Занчарова Л. В., Сабурова Е. Г., Панова А. Н.

Массаж этого вида можно проводить в домашних условиях. Процедура направлена на снятие постоянного мышечного напряжения, связанного с влиянием тонических рефлексов: напряжения разгибателей в шейном отделе, напряжения верхних и средних пучков трапециевидной мышцы и повышенного тонуса больших грудных мышц. Кроме этого, регулярное выполнение такого массажа уменьшает эмоциональную возбудимость.

В зависимости от методики и вида расслабляющего массажа набор движений подбирается индивидуально, с учётом возраста и диагноза. Имеются противопоказания, необходимо выполнять процедуру по рекомендациям специалистов и строго по назначению врача.

Часто спастика, гиперкинезы и проявление логоневрозов, таких как заикание, сразу резко усиливаются, если ребенок на что-то эмоционально реагирует. Расслабляющий массаж способен уменьшить силу этих реакций.

Рекомендуемые положения

Положение сидя, удобно сложив руки и голову на столик, если ребенка можно так усадить.



Если ребенок не может сидеть в таком положении, тогда на боку (вначале на одном, потом на другом), положив голов на невысокую подушку, что бы шея находилась в нейтральном положении.

Почему не делаю в положении лежа на животе?

В этом случае трудно добиться нейтрального положения шеи – без разгибания и поворота в какую-то одну сторону. Даже если вы уложите ребенка грудью на валик и подложите под голову специальную подушку-крендель, он все равно будет пытаться повернуть голову и напрягать шею.

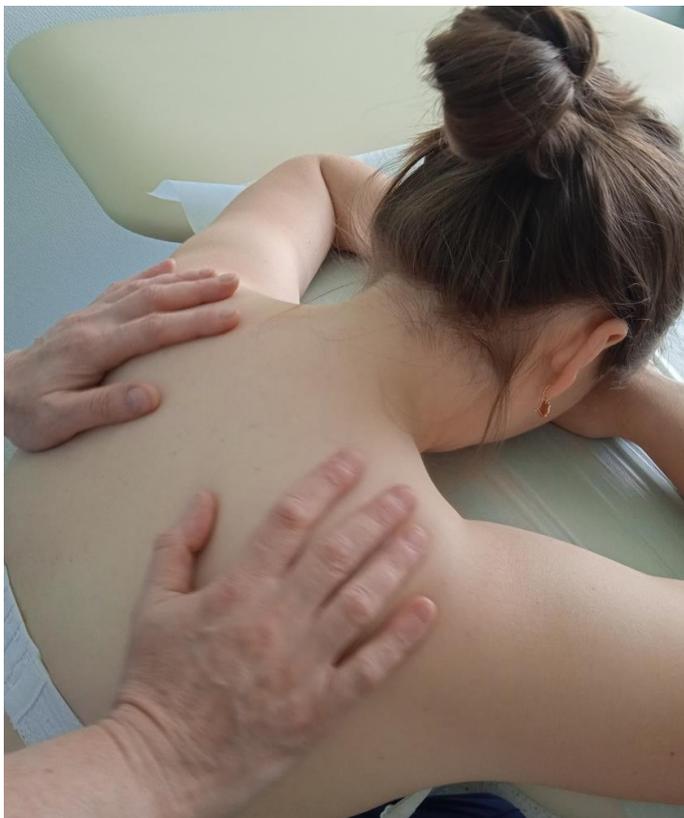
Основные движения – сверху вниз, по отводящей схеме.

Основные приемы и движения расслабляющего массажа

Начинайте сеанс с поглаживания шеи и плеч, делайте это мягкими круговыми и дугообразными движениями, без нажима.

Приемы поглаживания: плоскостное поверхностное, плоскостное глубокое. Приемы поглаживания выполняются после каждого приема.

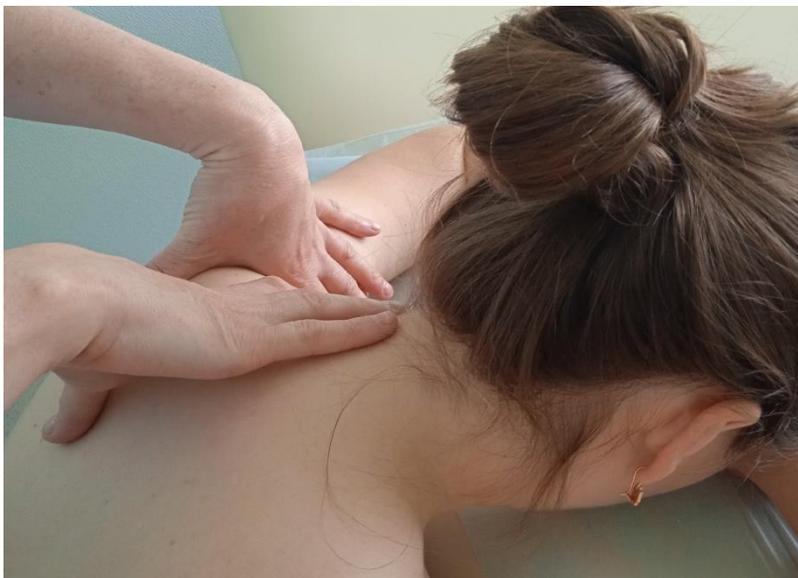
Техника выполнения приема «плоскостного поглаживания». Кисть без напряжения с выпрямленными пальцами и сомкнутыми, находящимися в одной плоскости, производит движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно, как одной рукой, так и двумя).



На втором этапе можно немного усилить нажатие и растереть ладонями шею и плечи.

Приемы растирания: спиралевидное растирание подушечками больших пальцев (СПР1), четырьмя пальцами (СПР4), пересекание, пиление.

Техника выполнения приема «пересекание». Выполняется лучевым краем вертикально поставленной кисти при отведенном большом пальце.



Следующий этап — разминание, используют щадящие приемы.

Приемы разминания: вытяжение (растяжение).

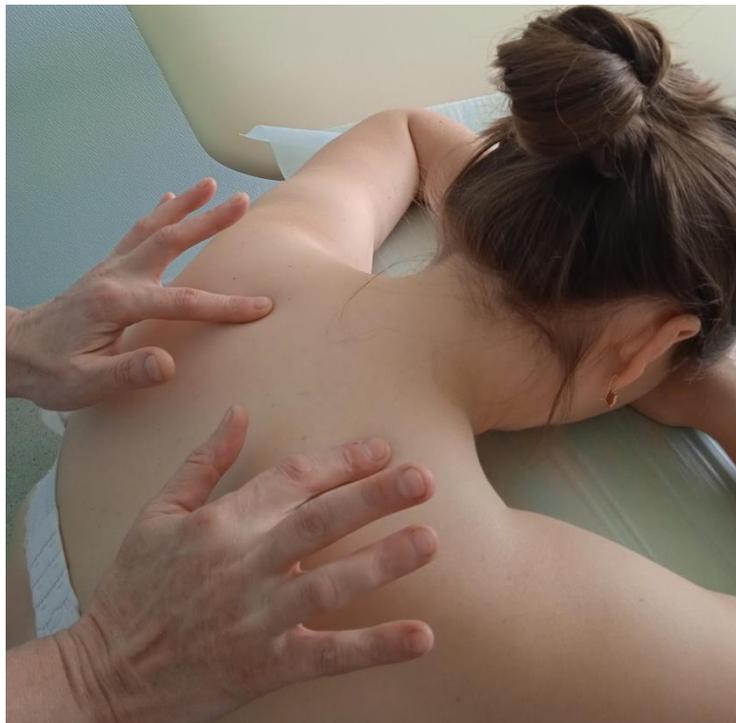
Техника выполнения приема «растяжение». Концами пальцев или ладонями захватывают ткани и растягиваются.



Завершают массаж легкими постукивающими движениями, которые проводят кончиками пальцев.

Приемы вибрации: прерывистая-пунктирование, непрерывистая-лабильная и стабильная.

Техника проведения приема «пунктирование». Прием производится ладонной поверхностью концов указательного и среднего пальцев, подобно тому, как выбивается дробь барабанной палочкой.



После окончания массажа вставать нужно очень плавно, медленно, не совершая резких движений.

Продолжительность сеанса 10-15 минут, в зависимости от возраста и реакции ребенка. Курс может включать в себя 10-15 сеансов ежедневно или через день.

Если массаж проводится правильно, у ребенка нормализуется сон, исчезнут головные боли. Курс можно повторить через полгода для закрепления эффекта.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Материал подготовил инструктор ЛФК
Галанов Артем Александрович

Для занятий в домашних условиях соблюдайте правила:

- приступайте к занятиям бодрыми и отдохнувшими, так как напряжение приводит к вялости, непониманию того, что вы делаете и зачем;
- прислушивайтесь к ощущениям ребенка и доверяйте ему;
- не занимайтесь, если ребенок раздражен, устал или голоден;
- позаботьтесь, чтобы ребенка ничего не отвлекало: выключите телевизор, радио, телефон, настройте его на ваше занятие;
- заканчивайте занятие лучше немного раньше, чем этого захочет сам ребенок, чтобы избежать переутомления;
- не разрешайте ребенку сбивать вашу программу занятия с запланированного ритма;
- разговаривайте с ребенком громко, отчетливо и весело;
- прежде чем приступить, продумайте свое поведение и организацию, чтобы занятия приносили удовольствие и Вам, и ребенку.

Если ребенок с опорно-двигательными нарушениями не будет регулярно заниматься, болезнь начнет прогрессировать. Важно также поддерживать и развивать достигнутый уровень собственными силами дома.

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

Ниже приведем вариант комплекса упражнений при суставной гимнастике.

Исходное положение тела ребенка – лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль корпуса, ладони «смотрят» в пол.

Каждое действие выполняется 20-25 раз, либо до ощущения расслабления мышц. Скорость выполнения подбирается индивидуально: чем выше «зажатость» ребенка на начальном этапе, тем она ниже.

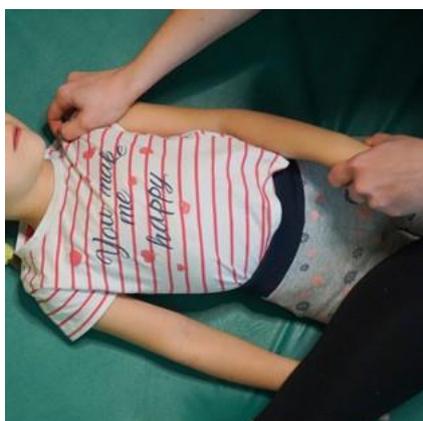
Начнем с разогрева суставов верхних конечностей!

1. Так как плечевой сустав является самым подвижным в нашем теле, а также в большинстве случаев он оказывается наиболее уязвимым, мы изначально фиксируем его своей рукой.

2. Второй свободной рукой, удерживая конечность ребенка либо за запястье, либо за предплечье, выполните сгибание и разгибание в плечевом суставе. При этом локтевой сустав остается неподвижен в разогнутом состоянии. Следите за тем, чтобы движение выполнялось вдоль корпуса без отклонения в стороны.



3. Аналогично произведите отведение и приведение в плечевом суставе.



4. Далее, допуская подвижность локтевого сустава, переходите к вращательным движениям в плечевом суставе по часовой стрелке и против нее.

5. Локтевой сустав согнут, предплечье перпендикулярно телу ребенка. Дальнейшее действие – сгибание и разгибание в плече и локте.



Регулярное проведение суставной гимнастики поможет ускорить развитие двигательных навыков у ребенка - самостоятельно вставать, стоять, передвигаться, подниматься и спускаться по ступенькам. Кроме этого, такие занятия позитивно влияют на усовершенствование речи и психических процессов.

6. Исходное положение – рука лежит ладонью вниз. Выполните подъем прямой руки вдоль корпуса до перпендикуляра с телом, затем перейдите к сгибанию и разгибанию локтя при неподвижном плече и верните конечность в исходное положение.



7. Из предыдущей начальной позиции руки ребенка произведите сгибание и разгибание в локтевом суставе; выполняя сгибание, ладонь разворачивается к лицу ребенка.



8. Теперь разомните вращательными движениями запястье, а затем и каждый палец.

Переходим к суставной гимнастике нижних конечностей

1. По аналогии с плечевым суставом советуем фиксировать тазовую кость ребенка. Начинайте со сгибания и разгибания в тазобедренном суставе.

Необходимо следить за отсутствием переразгибания в коленном суставе, поддерживая его снизу своей рукой.



2. Если вывихи, подвывихи и иные ограничения движений в тазобедренном суставе отсутствуют, то выполните отведение и приведение в тазобедренном суставе.

3. При том же условии отсутствия противопоказаний, что и в пункте 2, переходите к вращению нижней конечности в нем в направлениях, как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки при согнутом коленном суставе.

4. Выведите стопу в физиологически правильное положение. Пятку установите на свою ладонь, чтобы свод стопы оказался на вашем предплечье. Ладонью своей руки выполните последовательно сгибание и разгибание стопы, затем всех пальцев ног.



Очень важно, чтобы длина мышц соответствовала длине костей для избегания возникновения контрактур. В этом лучше всего поможет ежедневная растяжка мышц.

Ключевое слово здесь – **ежедневная!** Если начать пропускать занятия, то все достигнутые результаты начнут сходиться на нет, а когда Вы решите вернуться к растягиванию, ребенок начнет чувствовать еще больший дискомфорт.

Рекомендуемая продолжительность занятий физкультурой зависит от возраста ребенка:

- до 2 лет занятия следует разделить по 15-20 минут 2-3 раза в день;
- от 2 до 4 лет – 2 раза в день по 20-30 минут;
- от 4 до 6 лет – 2 раза в день по 40-50 минут;
- от 6 до 10 лет – 2 раза в день по 50-60 минут;
- старше 10 лет – 2 раза в день по 60 минут.

Дети с опорно-двигательными нарушениями являются такими же полноценными членами нашего общества, но нуждаются в помощи, чтобы обучиться навыкам, которые даются здоровым людям легко. Чем раньше и чаще мы будем оказывать эту помощь и поддержку, тем в большей мере ребенок сможет социализироваться и радоваться жизни

Заниматься и реабилитироваться дома можно и нужно!

Помните, что главный наставник в развитии ребенка – это его семья.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПРЕССА

Материал подготовил инструктор-методист ЛФК
Миронова Валерия Олеговна

1. Червячок

Упражнение удобнее выполнять на скользкой поверхности,
что поможет телу скользить.

Дыхание: в исходном положении – вдох, при скручивании – выдох.

Исходное положение – лежа на
правом боку, руки вверх.
При отсутствии стабильности
положения, левой рукой
опираться о пол.

1-2 – подтянуть колени к груди,
руками обнять колени,
подбородок прижать к груди;

3-4 – вернуться в исходное
положение.



2. Скручивания

Дыхание: в исходном положении – вдох, при скручивании – выдох.

Исходное положение – сидя, ноги вытянуты (или согнуты в коленях), в руках мяч, шар или любая игрушка. Спина слегка наклонена назад.

Чем больше вес в руках, тем тяжелее выполнять задание.

Чем выше надо поднять мяч, тем задание сложнее.

1 – повернуть корпус вправо, коснуться мячом пола;

2 – вернуться в исходное положение;

3 – повернуть корпус влево, коснуться мячом пола;

4 – вернуться в исходное положение.



3. Футбол

Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленных суставах, воздушный шар в руках.



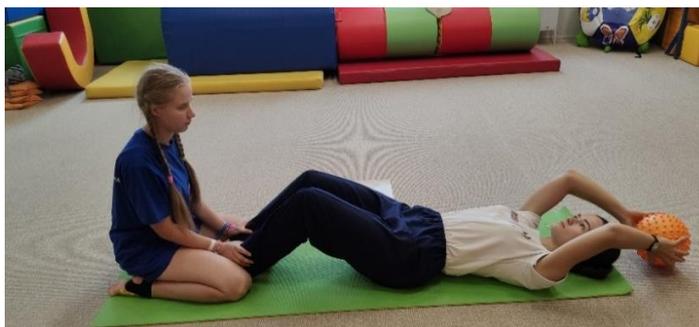
Отбивать ногами и руками шар.



4. Передача мяча (вариант 1)

Дыхание: на усилии – выдох.

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч в руках (А). Партнер (Б) сидит напротив, удерживая коленями стопы А.



1-2 – А бросает мяч Б;



3-4 – А переходит в положение сидя;



5-6 – А забирает мяч у Б;



7-8 – А возвращается в исходное положение.



5. Передача мяча (вариант 2)

Дыхание: в исходном положении – вдох, при передаче мяча – выдох.

Исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены, прямые руки с мячом вверх.



1-2 – передать мяч из рук в ноги (голова и плечи поднимаются вместе с руками);



3-4 – вернуться в исходное положение (мяч зажат между стопами, но, если тяжело, то между коленями);



5-6 – передать мяч из ног в руки;



7-8 – вернуться в исходное положение.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ

Материал подготовила инструктор ЛФК
Булычева Дарья Дмитриева

В спине человека находится много разных мышц. Одни поддерживают позвоночник и туловище, другие помогают двигать телом, стоять прямо и дышать. Мышцы в верхней и средней части спины помогают стабилизировать плечевые суставы. Чем сильнее и стабильнее плечи, тем больший вес может быть поднят спортсменом практически в каждом упражнении для верхнего торса.

Самые верхние спинные мускулы начинаются прямо под черепом, а самые нижние заканчиваются чуть выше бедер. Сами мышцы обычно крепятся к ребрам, позвонкам и другим костям. Весь набор мускулов можно разделить на поверхностные и внутренние.

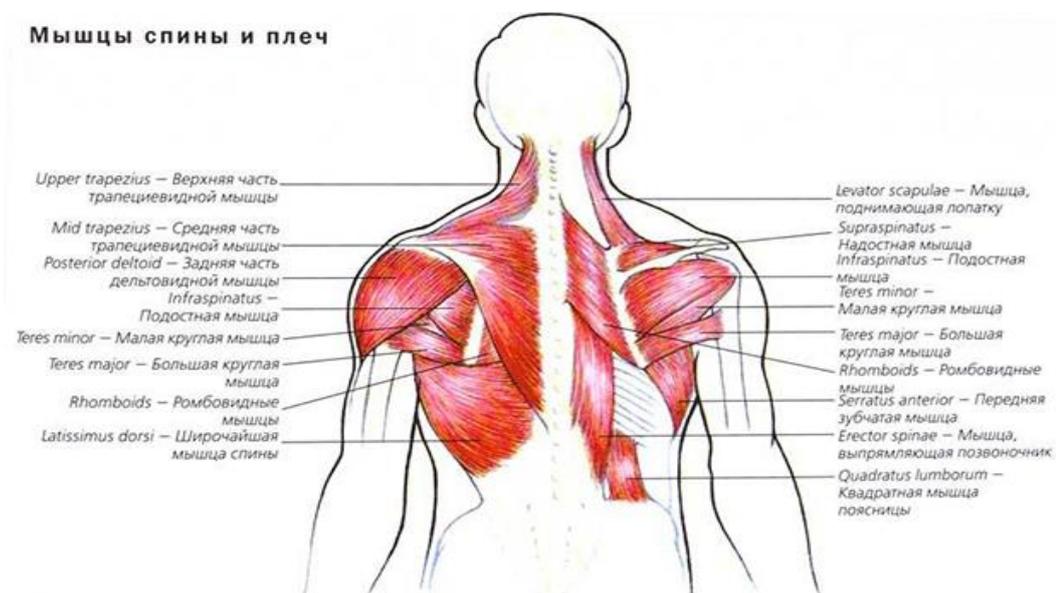
Первый тип расположен близко к поверхности кожи и составляет ее внешний вид. Вот несколько мышц, которые к нему относятся:

— **широчайшая мышца спины** — самый большой мускул верхней части тела. Он начинается ниже лопаток и доходит до позвоночника в нижней части спины. Его функция — приводить плечо к туловищу и тянуть руку назад;

— **мышца, поднимающая лопатку**, — небольшого размера, начинается сбоку на шее и доходит до лопатки;

— **ромбовидная** — делится на большую и малую, соединяет лопатку с позвоночником и двигает в ее сторону;

— **трапецевидная** — начинается на шее и тянется до середины спины. Ее функция — при фиксированном позвоночнике поднимать и опускать лопатки и плечевой пояс и другие.



Внутренние мышцы располагаются глубоко под кожей. Они включают группу мускулов, выпрямляющих и разгибающих позвоночник. Располагаются вдоль позвоночника по обе стороны. Иногда в отдельную группу выделяют так называемые промежуточные мышцы. Они включают нижнюю заднюю зубчатую мышцу и верхнюю заднюю зубчатую мышцу.

Упражнения на спину дома

Упражнения на спину дома можно выполнять и собственным весом. Большая часть этих занятий подразумевает упражнения на всю верхнюю часть корпуса, а иногда и на ноги.

1. Низкая планка

Займите положение лежа. Согните руки в локтях прямо под плечами и положите предплечья на пол. Вытяните ноги и поставьте подушечки стоп на пол. Поднимите бедра от пола, пока тело не станет параллельным полу и не образует прямую линию от головы до ног.



Держите таз так, чтобы спина была ровной. Не позволяйте нижней части спины (поясничной области) провисать или подниматься. В ином случае нагрузка на мышцы спины не будет эффективной.

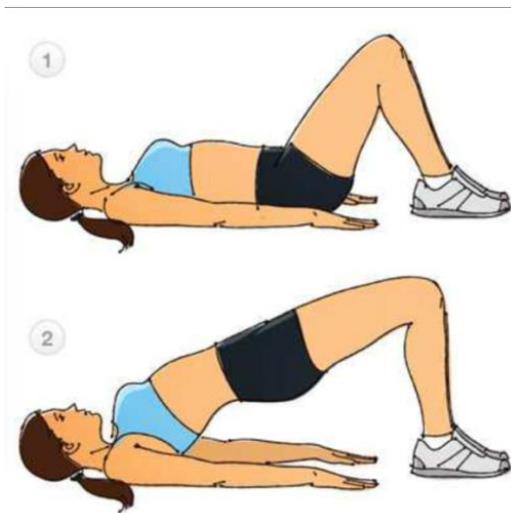
2. Высокая планка

Начальная позиция похожа на старт для низкой планки, однако ваши руки должны держаться прямо, а тело — располагаться по диагонали к полу. Корпус образует прямую линию от головы до ног.



3. Мост

Лягте на спину и положите голову на пол. Согните колени так, чтобы пятки находились прямо под коленями. Держите руки по бокам ладонями вниз. Поднимите таз так, чтобы поясница оставалась ровной. Лопатки направлены внутрь и вниз.



Поднимите бедра вверх, пока они полностью не выпрямятся, и удерживайте это положение в течение 10 секунд, напрягая ягодичные мышцы.

Затем опустите бедра и повторите упражнение. Для дополнительной нагрузки можно не касаться ягодицами пола.

4. Подъем конечностей на четвереньках

Встаньте на четвереньки. Руки расположите на ширине плеч прямо под плечами. Слегка согните руки в локтях, колени находятся под бедрами. Туловище параллельно полу. Тело образует прямую линию от головы до ягодиц.

Вытяните правую руку вперед, а левую ногу назад, сохраняя при этом прямую спину. Удерживайте это положение от двух до десяти секунд, а после верните конечности в исходное положение. Повторите упражнение с другой рукой и ногой, а общее количество повторов должно быть от 8 до 12.



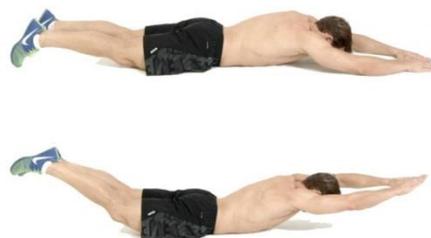
5. Отжимания

Упражнение стоит выполнять по 3 подхода по 10 раз.



6. Супермен

Ложимся на живот. Руки вверх. Поднимаем руки, плечи, ноги от пола, удерживаем 10-30 секунд. Повторите 5 раз.



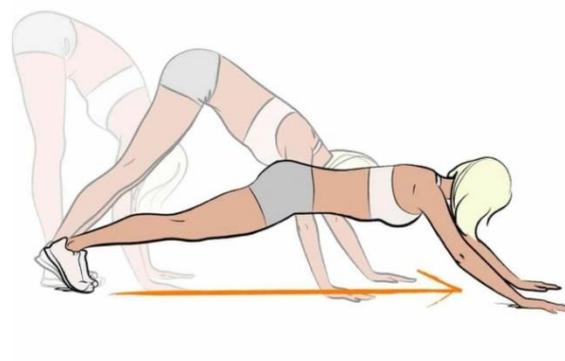
7. Боковая планка

Удержание боковой планки должно быть не менее 15 секунд на каждую сторону.



8. Ходьба в планку

Из положения согнувшись, нужно принять положение упор лежа. Ноги не сгибаем!!!!



СЕНСОРНЫЕ ИГРЫ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЗДАНИЮ ИГРОВОЙ СРЕДЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

**Материал подготовила логопед-дефектолог
Логинова Наталья Сергеевна**

Для ребенка игра – проявление любви и внимания. Игра с ребенком в домашних условиях способна вернуть ему душевное равновесие, где происходит выражение своих чувств и эмоций, где ребенок испытывает покой и счастье.

Не ограничивайте ребенка стандартными игрушками: позволяйте ему играть разнообразными предметами различной текстуры, размера, формы, веса, цвета и иных качеств.

Повседневные бытовые вещи — кухонная посуда, бумажные пакеты, различные ткани и другие материалы — могут сослужить вам хорошую службу.

Создавайте самодельные погремушки, наполняя пластиковые бутылки или банки из-под муки, риса и т.п. разноцветными шариками, щепками, монетами или водой.

Позволяйте ребенку играть с различными материалами: пусть узнает, каковы по весу, на вид и на ощупь бумага, различные ткани (бархат, кожа, шелк, мех и т.п.), полиэтилен, металл, воск, дерево, камень.

Поощряйте ребенка играть с предметами, перечисленными выше.

Сенсорные игры. Так, условно называют игры, цель которых – дать ребенку новые чувственные ощущения. Ощущения могут быть самыми разнообразными:

- зрительные;
- слуховые;
- тактильные;
- двигательные;
- обонятельные;
- вкусовые.

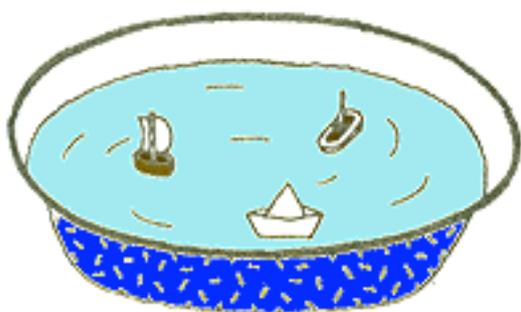
Некоторые варианты игр.

Переливание воды



Возьмите пластиковые (небьющиеся!) бутылки, пузырьки, стаканчики, мисочки различных размеров. Наполните их водой: «Буль-буль, потекла водичка. Вот пустая бутылочка, а теперь – полная». Переливайте воду из одной посуды в другую. Побуждайте ребенка повторять действия за вами.

Бассейн (озеро, море)



Наполните таз водой, организуйте игру: «Поплыл по морю кораблик», «Куколки пришли в бассейн», «В озере плавают рыбки», «По озеру плывет мама-утка с утятами».

Сопровождайте ход игры комментариями. Побуждайте ребенка повторять действия за вами.

Найди, что тикает? (звонит, жужжит...)

Находясь в квартире, прислушайтесь вместе с ребенком



к звукам дома – тиканью часов, звону посуды, скрипу двери, шуму воды в трубах, бульканью супа и шипению котлеты на сковороде, к звукам, которые издают различные бытовые приборы (жужжание пылесоса, шипение закипающего чайника, гудение компьютера и пр.).



Можно усложнить задачу, предлагая ребенку определить источник звука с закрытыми глазами.

Постучим, погремим!



Познакомьте ребенка с разнообразными звуками, которые получаются при манипуляции с предметами: постучите деревянным молоточком, помните или порвите

лист бумаги, пошелестите газетой, пошуршите пакетиком, ударьте деревянными или металлическими ложками друг о друга, проведите палочкой по батарее, уроните карандаш на пол и т.п.

После того, как ребенок научится внимательно слушать звуки предметов, предложите послушать с закрытыми глазами и угадать, какой предмет звучал. Можно производить звук за ширмой или за спиной у ребенка, а тот слушает и затем показывает предмет – источник звука.



Снежки/Осенние листья

Предложите ребенку смять в комки ненужные листы бумаги или старые газеты (следует объяснить, что мять можно только ненужную бумагу). Используя полученные бумажные комки, поиграть.

Или предложите разорвать на кусочки и полоски листы ненужной бумаги, изобразив «листопад».

Не забудьте всё убрать по окончании игры вместе с ребенком.

Фонарик

Приготовьте электрический фонарик и, когда стемнеет, походите с фонариком по квартире. Можно придумать несложный сюжет.

Ребенок может испугаться, так что пробуйте осторожно и в первый раз проводите такую игру не в детской комнате.



Самолетики

Покружите ребенка в воздухе – «Полетели, полетели!», затем опустите на диван или на пол – «Приземлились...».

Повторяйте действия до тех пор, пока ребенок получает удовольствие.



Поймаю-поймаю

Сделайте вид, что пытаетесь поймать ребенка, а он уползает или убегает. Предложите ему вариант игры наоборот – пускай он попробует догнать вас. Играйте до тех пор, пока ребенок получает удовольствие.

Коробочки с запахами

Наполните коробочки или баночки остро пахнущими веществами, например: кофе, мылом, духами, пихтовым маслом и пр. Предлагайте ребенку хорошо знакомые ароматы для распознавания. А для знакомства берите только два вещества, резко отличающиеся друг от друга.



Понюхайте сами и дайте понюхать ребенку. Затем дайте ребенку самостоятельно определить по запаху содержимое баночек.



Угадай, какой вкус?

Аналогичная игра. Ребенку предлагается 2 продукта, резко отличающиеся по вкусу: кислый/сладкий, горький/соленый, сладкий/горький и пр. Попробуйте сами и дайте попробовать ребенку.

Затем дайте ребенку самостоятельно определить продукт на вкус.

Успехов всем! И радости от взаимодействия!

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО РАЗВИТИЮ СЕНСОРНЫХ ЭТАЛОНОВ

Материал подготовила дефектолог
Фомина Наталья Викторовна

С восприятия предметов и явлений окружающего мира начинается познание. Чтобы сенсорное развитие происходило полноценно, необходима тренировка органов чувств с рождения – только в этом случае развивается способность тонко реагировать на сенсорные раздражители разного характера и интенсивности. Общепринятые образцы внешних свойств предметов называются *сенсорными эталонами (цвета, формы, запахи, вкус, размер и др.)*.

Знание сенсорных эталонов учит пользоваться представлениями о разновидностях каждого свойства для анализа и выделения свойств самых различных предметов в различных ситуациях, то есть использовать их в качестве «единиц измерения». Усвоение сенсорных эталонов лучше происходит в игре. Чтобы обучение в игре стало успешным взрослому важно стать для ребенка заинтересованным партнером, поддерживать инициативу малыша, не ругать его за ошибки, не превращать игры в скучный урок. В этом случае предлагаемый материал позволит провести игру так, что малыш будет учиться (осваивать и использовать эталоны, способы обследования предметов) незаметно для себя. При таком подходе у детей постепенно будет появляться познавательный интерес, который приходит на смену игровому.

Спрячь мышку.

Цель: Закрепление знаний шести цветов спектра: красный, оранжевый, зеленый, фиолетовый и их названий, жёлтый, синий.

Материал: Листы бумаги шести цветов, посередине белый квадрат, на котором нарисована мышка

(мышкин домик), квадраты тех же шести цветов — дверцы, мягкая игрушка — кошка.

Рекомендации к проведению. Взрослый раскладывает на столе три домика, рядом кладет квадраты-дверцы шести цветов. Для того, чтобы спрятать мышку, надо закрыть окошко дверцей-квадратиком того же цвета, что и домик. Если дверца-квадратик будет другого цвета, отличного от цвета домика, придёт кошка и съест мышку.



Когда все дверцы закрыты, приходит кошка — «ловить мышей». Не найдя ни одной не правильно закрытой дверцы кошка уходит.

Примечание: Количество домиков у ребенка варьируется от 3 до 6. Игру можно повторять несколько раз. Так же можно сделать двери разных форм.

Кто где спит.

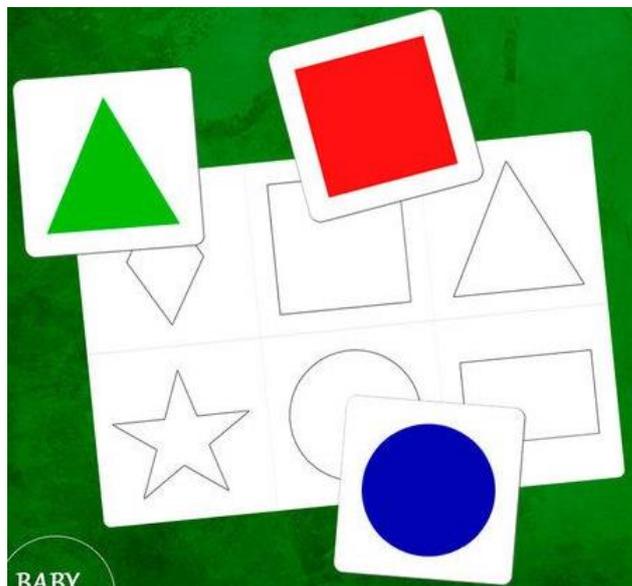
Цель: Развитие представлений об эталонах формы (круг, квадрат, треугольник, овал, прямоугольник).

Материал:

фигуры раскрашенные — один набор; карточки с контурным изображением тех же фигур, той же величины.

Рекомендации к проведению:

Ребенок вспоминает названия знакомых фигурок-«человечков». Взрослый поочередно показывает большие фигуры: круг, овал, треугольник, квадрат, прямоугольник. Обводя пальцем фигуру, взрослый выясняет, помнит ли ребенок «имя» (название) фигурки-«человечка». Затем взрослый предлагает поиграть с маленькими фигурками-«человечками»: уставших «человечков» надо уложить спать в подходящие для них «кроватьки», т. е. разложить все фигуры на карточки так, чтобы они совпали с нарисованными.



Построим башню.

Цель: Ознакомление со способами соотнесения предметов по величине (наложение и приложение), определение величины предмета по отношению к другим: "большой", "средний", "маленький".



Материал:

Картинки с изображением зверей: медведя, лисы, зайца, мышки; 4 кубика или квадрата постепенно убывающей величины (большой, поменьше, еще меньше и самый маленький);

Рекомендации к проведению:

Взрослый вместе с ребенком рассматривает изображенных на отдельных картинках зверей, располагая их по порядку: самый большой (медведь), поменьше (лиса), еще меньше (заяц) и самый маленький (мышка).

Далее ребенок и взрослый строят башню для зверей из квадратов или кубиков: внизу — самый большой квадрат, затем — поменьше, затем еще меньше затем — самый маленький. Ребенок определяет величину квадратов, накладывая их друг на друга. Ребенок и взрослый обсуждают, где удобнее будет жить медведю (внизу), где — лисе (чуть повыше), где зайцу (чуть выше), а где — мышке (на самом верху).

После этого ребенок самостоятельно строит такую же башню из квадратов или кубиков (дом для зверей) используя способ наложения.

Примечание: Игра может проводиться повторно с большим количеством зверей и квадратов (кубиков).

Окраска воды.

Цель: Ознакомление детей с оттенками цвета по светлоте и их словесными обозначениями: «светлый», «тёмный», «светлее», «темнее».

Материал: 2 большие банки с наклейками темно-красного и светло-красного цветов, красная гуашевая краска, кисть, кувшин; у ребенка - 2 маленькие баночки с водой, красная гуашевая краска, кисточка.



Рекомендации к проведению:

Взрослый предлагает ребенку поиграть: приготовить соки для кукол. Он показывает, как сделать «сок», — набирает на кисть немного краски и разводит ее в воде, вместе с ребенком рассматривает получившийся светло-красный «сок». Далее взрослый предлагает сделать другой «сок»: макая кисть в краску 2 раза, получает более темную воду.

Внимание ребенка обращается на разницу получившихся оттенков воды («соков»). После этого ребенку предоставляется возможность самостоятельно сделать воду двух оттенков — светло-красную и темно-красную и вылить ее в банки с соответствующими цветными наклейками.

Примечание: Экспериментирование с окрашиванием воды может проводиться несколько раз с использованием красок разного цвета и получением большего количества оттенков.



Составные картинки.

Цель: Овладение умением анализировать изображение предмета сложной формы и воссоздавать ее из частей.

Материал: Образцы рисунков, составленных из геометрических фигур: машина, елочка, домик, человечек и т. д.; у ребенка - одноцветные круги, квадраты, прямоугольники, овалы, треугольники разной

величины и пропорций.

Рекомендации к проведению:

Взрослый вместе с ребенком рассматривает образцы рисунков, анализирует их с точки зрения составных частей изображенных предметов: особенности величины, пропорций и форм, особенности расположения их в пространстве.

Затем ребенок составляет различные картинки из отдельных геометрических фигур самостоятельно.

Примечание: Игру можно повторить с другими образцами рисунков.



Игра с мячом.

Цель: Развитие представлений о высоте, развитие глазомера.

Материал: Мяч, 5—6 картонных одноцветных кругов, разрезанных пополам, различающихся по величине последовательно на 1 см.

Рекомендации к проведению:

Взрослый предлагает ребенку поиграть в мяч, перебрасывая его друг другу. Затем ребенок закрывает глаза, а взрослый прячет мяч. (Мяч прячется то высоко на шкаф — его не достать с пола, то низко — мяч легко достать.) Ребенок определяет положение мяча (высоко, низко), ищет способ, как достать мяч, если он лежит высоко.

Игра повторяется несколько раз.

В процессе игры создается еще одна игровая ситуация: при доставании мяча упали и разбились «тарелки» (части «тарелок» раскладываются на полу), а другие даются ребенку. Взрослый предлагает подобрать части «тарелок» так, чтобы потом их можно было «склеить». Ребенок подбирает и «склеивает» тарелки.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЗАХВАТА В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материал подготовил инструктор по труду
Ведерникова Вера Кирилловна

Сейчас уже известно, что на начальном этапе жизни именно мелкая моторика отражает то, как развивается ребенок.

Координация моторики охватывает деятельность костной, нервной, мышечной системы. В сферу моторики рук целый спектр жестов, таких как захват предмета, рисование, письмо.

Самые маленькие дети пользуются мелкой моторикой таким образом, что в начале только рассматривают и изучают собственные конечности. Вскоре они обучаются управлению руками.

В раннем возрасте ребенок захватывает игрушки и другие вещи ладонью, зажимая в кулачек (кулачковый захват). По мере развития он учится пользоваться при захвате предмета двумя пальцами, задействованы указательный с большим пальцем (пинцетный захват). Далее применяется и щипковый захват, где задействованы большой, указательный и средний пальцы.

Чем раньше дети осваивают правильный захват предметов, тем правильнее и удобнее они будут держать свою первую ложку для приема пищи, затем карандаш и кисточку для творчества.

Существуют условные этапы развития мелкой моторики. Конечно, не стоит сравнивать всех малышей – у каждого свой график развития, но стандарты развития мелкой моторики позволяют определить, есть ли те или иные отклонения в развитии малыша, на что стоит обращать внимание родителям, позволит сориентироваться в выборе тех или иных игрушек.

1-3 месяца малыш находит свои ручки, сжимает и разжимает кулачки, подносит пальчики ко рту. Может схватить игрушку, но это скорее рефлекс, чем осознанный захват.

4-6 месяцев кроха уже активно интересуется окружающими его предметами и игрушками, тянет к ним ручки, может ненадолго сжать игрушку, вложенную в кулачок (кулачковый или ладонный захват). С интересом разглядывает свои ручки и ножки, все предметы старается тянуть в рот.



7-9 месяцев может не только держать предметы в одной руке, но и переключать из ручки в ручку, рассматривает их, хлопает в ладоши. Осваивает захват предметов только пальчиками.

10-12 месяцев учится брать всё более мелкие предметы только пальчиками. Рассматривает игрушки, вертит в руках, бросает.



12-18 месяцев строит башни из кубиков, катает машинки, складывает пирамидку, стучит предметами друг о друга, учится раскручивать крышки, рисует пальчиками. Может взять более мелкие предметы только пальчиками - пинцетный захват.

1,5-2 года ребенок учится рисовать карандашом линии (осваивает щипковый захват), листает книги, заворачивает и разворачивает игрушки (например, куклу).



2-2,5 года активно строит из башни и домики из конструктора, перебирает крупу, переливает воду из разных ёмкостей, вставляет предметы в отверстия, учится резать ножницами.

2,5-3 года осваивает лепку, старается обводить по контуру карандашом, может рисовать пересекающиеся линии, круги. Играет с мячом, из кубиков строит всё более замысловатые сооружения, может соединять более сложные формы (простые пазлы).

Рекомендуем проводить активные упражнения для пальцев рук: катать пальчиками деревянные шарики (бусы, пластилин) различного диаметра, конструировать из кубиков, собирать пирамидки, перебирать и перекладывать мелкие и крупные предметы (карандаши, пуговицы, спички, зерна). Особо отмечается, что упражнения и игры подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Игры с детьми на развитие мелкой моторики рук

1. **Игры с песком** дают большой воспитательный и образовательный эффект.

В песочнице мощно развивается кулачковый, пинцетный и щипковый захваты, тактильная чувствительность как основа «ручного интеллекта».

В играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а также речь и



моторика. Совершенствуется предметно-игровая деятельность, что в дальнейшем способствует развитию сюжетно-ролевой игры.

- «Молния» (активируем работу указательного пальца) рисуем по песку кривую линию, т.е. молнию. Таким образом можно рисовать любой рисунок: радугу, волны, дорогу, солнце, облака, дерево и т.д.

- «Песочный дождик». Взрослый говорит о том, что в «песочной стране» может идти необычный песочный дождик. Ребенок щепотью берет песок и засыпает воображаемую страну.



- «Найди игрушку». Учить детей ладошками зарывать игрушку в сухом песке, а затем указательным и средними пальчиками разрываем песок и ищем то, что спрятали. Можно использовать камешки, например, их собирать по дорожке, или выкладывать фигурки из камней, использовать пинцетный или щипковый захват.



- «Горка». Дети загребают кулачком песок. Определяют вертикальное положение кулака в виде воронки, высыпают медленно песок и делают горку. Таким образом можно прятать игрушку или строить домики.

2. **Игры с прищепками.** Подобные игры развивают мускулатуру пальцев рук, подготавливают руку к письму, соответственно тренирует щипковый захват. Кроме того, эти упражнения помогают взрослым определить, какой рукой ребенок предпочитает действовать. Нам понадобятся бельевые прищепки основных цветов и вырезанные из плотного картона фигуры.

Для начала предлагаются прищепки с более слабыми пружинками, а затем, когда приемы работы будут освоены, замените их более тугими.

В игре ребенок нанизывает на плоскостные изображения недостающие детали в виде прищепок.

«Ежик»

Ёжик, ёжик, где гулял?
Где колючки потерял?
Ты беги скорее к нам, ёжик.
Мы сейчас тебе поможем.

«Солнышко»

Солнышко, скорей взойди,
И лучи свои пришли.
Чтоб они землю обогрели,
Нас теплом своим согрели.

«Зайка»

Мерзнет зайка на опушке,
Спрятал лапки, спрятал ушки.
Зайка, зайка, не дрожи,
Лапки, ушки покажи.



Так же можно придумать про тучку, морковку, кактус, осьминога, цветик –семицветик, рыбку и т.д. Хорошо если все игры еще сопровождаются стихами и песенками.

- Игра «Цвет» дополнительно развивает сенсорные навыки. Задача ребенка правильно распределить прищепки по цветам.

- «Найди прищепку». Прицепляем прищепки на разных участках одежды и просим ребенка найти и взять прищепку.



3. **Игры с крупой** отлично развивают пальчики и различные захваты в мелкой моторике ребенка, а также способствуют пассивному массажу пальцев. Они не только тренируют и массируют детские пальчики, но также снимают нервное напряжение, успокаивают детей – ведь игры с крупами одни из самых интересных занятий и обычно очень нравятся детям! Для игр с крупами подойдет: гречка, манка, пшено, фасоль, семечки, горох и даже обычная соль, ну и конечно различные емкости, ложечки и сито.

- «Рисуем узоры». Для этой игры понадобится более мелкая крупа, например, манная или пшеничная. Принцип игры как на песке, ребенок изображает рисунки указательным пальцем.

- «Сортировка». Задача ребенка сортировать семена (фасоль, горох, семечки) в разные емкости, используя щипковый или пинцетный захват. Можно пересыпать крупы из одной формочки в другую. А для того, чтобы получить еще и массажный эффект, полностью опустите ручки малыша в емкость, пусть он там перебирает пальчиками.

- «Кладоискатели». Возьмите за основу рис, гречку или пшено. Закопайте в крупу мелкие игрушки, пуговицы, кнопки. Пусть малыш отыщет их все и переложит в отдельную миску.



Таким образом, чтоб результат работы был эффективным, придумывайте для детей различные занятия: пальчиковые игры, мини-театры, рисование пальчиками, игры с пластилином, игры с бумагой, где можно рвать и мять.



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ДОСУГ – ИНТЕРЕСНО И С ПОЛЬЗОЙ

Материал подготовили

старший воспитатель Корсукова Татьяна Николаевна,

воспитатель Шестакова Ирина Васильевна

В век современных технологий остро встает вопрос о важности совместного досуга со своими детьми, т.к. дети очень много времени проводят в телефонах, компьютерах, у телевизоров.

Совместное времяпровождение помогает не только отвлечь детей от гаджетов, но и установить доверительные отношения между взрослыми и детьми. Правильно и интересно организованный досуг способствует полноценному отдыху всех членов семьи. Яркие впечатления от совместных мероприятий остаются на всю жизнь. Каждый взрослый может привести примеры счастливых моментов из детства, связанных с семейными играми, занятиями, увлечениями.

Что такое досуг и почему он так важен в жизни любого человека, а особенно ребенка.

К Маркс определял досуг как ведущую ценность идеального общества, как время, которым можно свободно располагать, что это время «остается свободным для удовольствий, для досуга, в результате чего откроется простор для свободной деятельности и развития».

Акимова Л.А. в понятии «досуг» выделяют следующие составляющие:

- время, которым человек распоряжается по собственному усмотрению, не связанное с непреложными обязанностями, обязательствами;
- свободное от работы, учебы время, которое может быть использовано для удовлетворения личных потребностей и стремлений;
- часть жизненной среды человека, предназначенной для отдыха, восстановления физического и психического здоровья [2].

Если обобщить все определения досуга, то можно сказать, что досуг – это возможность человека заниматься в свободное время разнообразной деятельностью по своему выбору.

К.Д.Ушинский писал: «Если человек не знает, что ему делать в часы досуга, то тогда портится его голова, и сердце, и нравственность». Неумение организовывать досуг для себя и для окружающих говорит о низкой культуре человека. И задача родителей – научить своих детей проводить свободное время интересно и с пользой.

Насыщенная и интересная деятельность заряжает детей положительными эмоциями, формирует характер, воспитывает активную,

сознательную и созидательную позицию, вызывает чувство уверенности и радости, расширяет круг общения со взрослыми и сверстниками.

Также с детства ребенка можно приучить относиться к досугу, как источнику удовлетворения своих познавательных потребностей.

Существует несколько видов досуга, каждый из которых выполняет свои функции: отдых, развлечения, праздники, творчество, познавательный досуг или самообразование.

Отдых

Самый простой вид досуга – отдых. Отдых снимает усталость и восстанавливает физические и духовные силы. Отдых – естественная потребность организма. Если мы не будем ее удовлетворять, то происходит его истощение. В качестве примера можно привести японскую нацию. Всем известно, что японцы трудоголики и отдают работе по 12 часов как минимум, а некоторые и по 15-16 часов в день. На больших предприятиях есть профессия, суть которой – выгонять сотрудников домой с работы! Руководители идут на это, т.к. понимают, что без достаточного отдыха у работников повышается утомляемость, ухудшается концентрация и как следствие – снижается работоспособность и падает производительность.

Именно поэтому отдыху надо уделять достаточно времени. И не забывать о том, что для ребенка учеба в школе или посещение детского сада – это тоже труд, который должен чередоваться с отдыхом.

Есть семьи, в которых дети на протяжении всего дошкольного периода ни разу не были в отпуске. Ребенку в еще большей степени, чем взрослому, необходим продолжительный отдых, хотя бы 1 раз в год!

Отдых бывает пассивный и активный.

Пассивный отдых – это относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности. Дети, особенно дошкольники, чаще всего не любят пассивный отдых. Они предпочитают бегать, прыгать, кувыркаться, играть в мяч или в машинки. А родителям хочется немного отдохнуть от столь активной беготни в доме. Для того чтобы ребенок научился играть в спокойные, нешумные игры, его надо аккуратно стимулировать к этому. Сначала вместе с ним читать интересные книжки, предлагать настольные игры, организовывать конкурсы, вместе решать головоломки. Такое совместное времяпровождение прививает любовь к перечисленным выше занятиям.

Активный отдых – это деятельность, в которой есть достаточные физические нагрузки, и по минимуму умственных и моральных. Это могут быть танцы, пробежки, футбол с друзьями, занятия в секциях. Главное отличие такого отдыха – это удовольствие. Активный отдых дает работу мышцам и психическим функциям.

Приучать ребенка к активному отдыху – задача родителей. Если родители весь вечер сидят перед телевизором или у компьютера, ребенок просто не поймет, почему его агитируют отдыхать не так, как мама с папой.

Чтобы привлечь ребенка к активному отдыху, надо в первую очередь самим быть активными. Вместе с ребенком выйти погулять на детской площадке, поиграть в прятки, догонялки, футбол. На даче можно выделить ребенку грядку, чтобы он сам вырастил свой урожай, но главное условие, чтобы ему это доставляло удовольствие, иначе это уже будет непреложной обязанностью.

Развлечения (просмотр кинофильмов, посещение театров, концертов, музеев, экскурсии, путешествия и т.п.) Развлечения расширяют кругозор, повышают эрудицию, обогащают впечатления детей, создают хорошее настроение. Приучая ребенка к такого рода развлечениям, главное – не переусердствовать! Ребенка нужно подготовить к любому выходу в свет. Он должен представлять себе, что его ждет. Если первый опыт культпохода окажется негативным, это может отбить у ребенка желание посещать любые культурные мероприятия.

Праздники сочетают в себе отдых и развлечения, позволяют человеку ощутить эмоциональный подъем, приток силы, повысить работоспособность. В семье важно организовывать праздники, обычно это торжества по поводу каких-либо событий. Благодаря им возникают семейные традиции, приятные воспоминания, коллективные фотографии. Празднества всегда ждут с нетерпением, погружаясь в приятные хлопоты, отвлекаясь от всех других забот. Во время праздничных дней можно забыть о работе, проблемах и неприятностях.

Главное при этом, чтобы торжество не превращалось в обычное застолье. Помните: все, что ребенок усваивает в семье, он сохраняет в течение всей жизни.

Творчество обеспечивает наиболее высокий уровень досуговой деятельности, т.к. приносит удовлетворение и одновременно направлено на созидание культурных ценностей. Важно помнить, что нетворческих или неспособных к творчеству детей не бывает. В каждом ребенке есть стремление к познанию, природная любознательность и желание пробовать.

В результате творческой деятельности ребенок создает что-то вполне конкретное. Это могут быть разнообразные конструкции, фигурки из глины или пластилина, различные поделки, мозаика или аппликации. Главная задача родителей – вызвать интерес у ребенка.

Познавательный досуг сочетает в себе приобретение знаний с развлечением. Если спросить у ребенка, что он выберет: урок или игру, то ответ будет однозначно в пользу игры. Но умные родители знают – что это можно успешно совместить. На примере занимательных опытов можно

убедить детей в том, что учиться – это интересно и увлекательно, и что наука на самом деле существует далеко за пределами школьного учебника.

Дети всегда открыты чему-то новому, необычному, интересному! Ребенку можно помочь стать исследователем, не выходя из дома, используя для опытов самые обычные подручные материалы!

Технологии проведения опытов в домашних условиях

Опыт 1 «Воздух и вода». Проведя этот простой опыт, вы покажете ребенку, что воздух легче воды.

Что понадобится для опыта: шприц, стакан с водой.

Последовательность действий:

1. Набираем в шприц воздух;
2. Опускаем его в стакан с водой;
3. Опускаем поршень шприца, выдавливая из него воздух;
4. Видим, что воздушные пузыри всплывают.

Можно продолжить разговор, капнув в стакан растительного масла, опустив в воду монетку. Задавая ребенку наводящие вопросы, привести разговор к выводу, что воздух и масло легче воды, а металл тяжелее.

Опыт 2 «Плавает – тонет». В результате данного опыта, убеждаемся в том, что воздух, находящийся в кожуре апельсина, помогает ему держаться на поверхности воды.

Что понадобится для опыта: прозрачный пластиковый контейнер, два апельсина, вода.



Последовательность действий:

1. Прозрачный пластиковый контейнер наполняем водой;
2. Опускаем туда два апельсина;
3. Видим, что апельсины плавают на поверхности;
4. Один из апельсинов достаем из воды и очищаем от кожуры;
5. Вновь опускаем его в воду;

6. Очищенный апельсин опускается на дно.

Почему так происходит? Кожура как спасательный круг, держит апельсин на поверхности, потому что она легкая и пористая, в порах – воздух.

Продолжаем разговор, говоря о том, что люди это свойство воздуха используют в спасательных кругах, надувных лодках.

Опыт 3 «Непромокаемая салфетка». Если взять бумажную салфетку и опустить ее в воду, она намокнет? Всегда-всегда? Проверим?

Что понадобится для опыта: два сосуда (стаканы, кружки), салфетка, контейнер с водой (можно взять небольшое ведерко).



Последовательность действий:

1. Берем непрозрачный сосуд (например, кружечку из набора детской посуды);
2. Помещаем в нее салфетку;
3. Слегка утрамбовываем для того, чтобы салфетка не выпала при переворачивании кружки;
4. Переворачиваем, и полностью погружаем кружечку в воду;
5. Вынимаем кружечку из воды, достаем салфетку. И, о чудо! Салфетка осталась абсолютно сухой;
6. Повторяем опыт с прозрачной кружкой.

Почему салфетка остается сухой? Потому что вода не попадает в кружку. Почему вода не попадает в кружку? Потому, что там занято. Там воздух.

Это свойство воздуха используется в водолазных костюмах. Вместо стакана огромная бочка, а вместо салфетки – водолаз!

Опыт 4 «Невыливающаяся вода». Этот опыт можно начать словами: «А ты знаешь, что мы живем на дне огромного воздушного океана (атмосферы)? Многокилометровый слой воздуха давит на все и на нас, в том числе. Это и называется атмосферное давление. Давай посмотрим, как оно действует!»

Что понадобится для опыта: стакан (лучше взять узкий), лист бумаги (размером немного больше диаметра стакана), вода.



Последовательность действий:

1. Наливаем в стакан воды (3/4 объема);
2. Накрываем стакан листом бумаги;
3. Придерживая бумагу ладонью, переворачиваем стакан;
4. Убираем ладонь.

Видим, что листок не падает, вода из перевернутого стакана, вопреки ожиданиям, не выливается. Почему? Внутри на бумагу давит вода и немного воздуха, а снаружи на листок давит многокилометровый слой воздуха. Более «продвинутым» в физике детям можно добавить, что лист бумаги, прижимаемый ладонью, сначала прогибается внутрь стакана, уменьшая там количество воздуха. А при переворачивании стакана, он выгибается чуть-чуть наружу, создавая в стакане разрежение воздуха

Опыт 5 «Вода в решетке». Этот опыт позволит продемонстрировать такое явление, как поверхностное натяжение жидкостей.

Что понадобится для опыта: стакан, вода, марля (бинт), банковская резинка.



Последовательность действий:

1. Наполните стакан водой;
2. Накройте стакан марлей или бинтом и закрепите резинкой;
3. Переверните стакан;
4. Вода остаётся в стакане, марля действует как крышка.

Почему так происходит? Вода не проходит через обычную марлю благодаря поверхностному натяжению. В промежутках ткани возникла водяная плёнка, и её сила удерживает содержимое стакана вместе с атмосферным давлением, которое действует на него снаружи.

Опыт 6 «Дырявый пакет». Опыт демонстрирует эластичность полиэтилена. Перед опытом неплохо обсудить следующие вопросы: Что будет, если в емкости с водой появится отверстие? А если проткнуть пакет с водой, что произойдет?

Что понадобится для опыта: обычный полиэтиленовый пакет, остро заточенные карандаши, вода.



Последовательность действий:

1. Наполните пакет водой;
2. Держа пакет над раковиной, ванной, тазом, аккуратно протыкайте пакет карандашами (можно насквозь);
3. Вода не выливается, если карандаши не вытаскивать из отверстий.

Оказывается, когда мы протыкаем пакет острым карандашом, образуется совсем маленькое отверстие. И так как полиэтилен – очень эластичный материал, то он легко растягивается и плотно облегает карандаш, не давая воде проникнуть через дырку в пакете.

Эксперименты – это увлекательный способ разнообразить досуг и рассказать ребенку о мире вокруг, объяснить природу различных явлений, развить мышление, внимание, речь. А какие неподдельные эмоции вы увидите у своего ребенка, совершающего свои первые научные открытия!

ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ СЛУХОВОГО ВОСПРИЯТИЯ.

Материал подготовил логопед
Анисимова Марина Геннадьевна

Слуховое восприятие – способность человека различать и выделять определенные звуки, соотносить их со звучащими предметами и явлениями окружающего мира. Недостаточная сформированность этой функции в более старшем возрасте может привести к проблемам у ребенка со звукопроизношением, чтением и письмом.

Слуховое восприятие начинается со слухового внимания. Это умение сосредотачивать внимание на звуке, определять его источник. Без этой способности нельзя научиться слушать и понимать речь. Даже если у ребенка от природы острый слух, такая способность не возникнет сама собой.

Цель описанных ниже игр — помочь детям научиться сознательно пользоваться слухом. Играть в эти игры можно с малышами начиная с 1 года.

«Звучащие коробочки»

В одинаковые коробочки или баночки (небольшие, чтобы ребенку было удобно и безопасно брать их в руки и играть) насыпаем разные наполнители.

Это может быть горох, песок, ракушки, рис, соль, бусинки...



Нужно сделать несколько пар одинаковых коробочек, в каждой паре будет наполнитель одного вида и одинакового количества.

С малышами до года сначала просто гремим ими, обращая внимание на то, как по-разному они звучат.

Затем просим ребенка найти среди баночек ту, которая издает такой же звук.

Потом предлагаем из четырех коробочек найти две, которые звучат одинаково.

И так постепенно усложняем, увеличивая количество коробочек.

«Тише громче»

Для этой игры нам понадобятся погремушка и две игрушечные зверюшки (большая и маленькая: мишка и зайчик, бегемот и птичка). Когда погремушка играет громко, танцует большая игрушка (мишка, бегемот), а когда тихо — маленькая (зайчик, птичка).



Сначала только взрослый звенит погремушкой, играет игрушками и поясняет свои действия, но постепенно он подключает к игре малыша.

С детками постарше игру усложняем. Например, под громкие звуки маршируем, под тихие — ходим на носочках.

«Угадай, что звучит»



Взрослый издает звуки на детских музыкальных инструментах (дудочка, колокольчик, барабан, погремушка), а ребенок угадывает, какой инструмент сейчас звучал.

«Что ты слышишь»

С расстояния в полтора-два метра шепотом позовите ребенка. А затем так же шепотом давайте ему короткие и простые задания: «Принеси мне, пожалуйста, зайку. Положи кубик на полку...» Говорить надо тихо, но четко.



«Детские песенки и потешки»



Наши неизменные помощники для развития слухового восприятия детей. Пойте ребенку как можно чаще! О той пользе, которую песенки и потешки принесут ребенку, можно рассказывать очень долго.

«Да или нет»

Взрослый задаёт вопросы, на которые можно ответить только «да» или «нет». Вопросы примерно такие: «У куклы есть платье? А у машинки есть платье? Мячик умеет прыгать? Мы спим на мячике? А шкаф умеет ходить?»

«Общий звук»

Следующая игра для детей постарше, примерно четырех-шести лет. Играть в нее можно в дороге или в очереди. Взрослый называет три слова, а ребенок отгадывает, какой общий звук объединяет все эти слова. Например, «лыжи, жук, жизнь — ж», «лиса, соль, любовь — ль» и т.п.

«Съедобное, несъедобное»

Думаю, все знают эту замечательную игру с мячом. Взрослый бросает ребенку мяч (если ребенок мал и ему трудно ловить, можно мяч катить), называя какой-нибудь предмет. И если назван съедобный предмет, ребенок ловит мяч, а если несъедобный — не ловит.

Конечно, малыш будет ошибаться, особенно первое время.

И если ребенок ловит несъедобный предмет, иногда можно попросить изобразить, как он этот мяч ест. Так к игре добавляется артикуляционная гимнастика.



«Доскажи словечко»

Взрослый кидает мяч и произносит первую часть слова, а ребенок ловит и договаривает окончание. Например, вы говорите: «Мо», — а ребенок подхватывает: «Ре» или «Да». С помощью этой игры хорошо развивается не только фонематический слух, но и активный словарный запас.

Итак, развивать слуховое восприятие можно с первых лет жизни малыша, и каждая мама может научить этому своего ребенка. Умение слушать и слышать помогает возникновению верного звукопроизношения, формирует правильную речь ребенка.

Каждая мама способна стать лучшим учителем для своего ребенка. Научите ребенка слышать звуки и вслушиваться в слова.

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Материал подготовил логопед
Берестова Надежда Владимировна

Язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для любой другой мышцы, гимнастика просто необходима. Если язык будет сильным, гибким, хорошо развитым, то он сможет выполнять тонкие целенаправленные движения, которые в дальнейшем помогут правильно произносить звуки.



Артикуляционная гимнастика - специальные упражнения, которые повышают подвижность органов речи, увеличивают силу их движений, а также помогают ребенку запомнить правильное положение языка и губ.

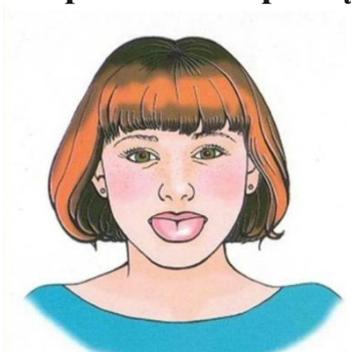
Сначала гимнастику следует выполнять сидя перед зеркалом, ребёнок должен видеть что делает его язык, губы, щёки. Когда ребёнок научится делать различные упражнения, зеркало можно убрать.



Артикуляционную гимнастику лучше проводить в виде игры или сказки не дольше 5-7 минут. Начинать с 1-2 упражнений, постепенно увеличивая количество.

Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, так как чёткая артикуляция – основа хорошей дикции.

Упражнения артикуляционной гимнастики делятся на группы:



Упражнения для язычка — развивают подвижность языка, ребенка учат делать язык широким и узким, убирать язык за нижние зубы, поднимать к верхним зубам.



Упражнения для губ — ребенок учится вытягивать и округлять губы, растягивать их в улыбке



Упражнения для щёк — ребенок учится надувать щеки, набирая воздух и выпускать воздух, сдувая щеки. Перекачивать воздух из одной щеки в другую.

Надо иметь в виду, что занятия для языка надо начинать со статических упражнений (когда язык не выполняет движений, а занимает какое-то положение, например: упражнение «Блинчик» - язык неподвижно лежит на нижней губе). И только когда ребенок освоит эти упражнения, можно переходить к динамическим упражнениям (когда язык активно выполняет упражнения, например: упражнение «Качели» - язык двигается вверх-вниз, то за верхние зубы, то за нижние).

Артикуляционная гимнастика (каждое упражнение выполняется 3-5 раз).



Котёнок любит молоко:

Нальёшь - и нет ни капли вмиг.

Лакает быстро и легко,

«Лопаткой» высунув язык.

Широко открыть рот, сделать 4-5 движений языком, как бы лакая молоко.

Хомячок надует щёчки,
У него зерно в мешочках.
Мы надует щёчки тоже,
Хомячку сейчас поможем.

Надуть щёки при закрытом рте и подержать 3-5 сек.



Бегемотик рот открыл.
Подержал, потом закрыл.
Подразним мы бегемота.
Подшутить над ним охота.

Широко открыть рот и удерживать до 3-5 сек.

Белка щёлкает орешки –
Обстоятельно, без спешки.
Упираем язычок
Влево – вправо, на бочок.

При закрытом рте упираем кончик языка то в левую, то в правую щёку. Выполняем 3- 5 раз, немного отдыхаем и повторяем упражнение.



Хоботок слонёнок тянет.
Он вот- вот банан достанет.
Губы в трубочку сложи
И слонёнку покажи.

Вытягиваем губы вперёд, как для поцелуя, держим в таком положении 3-5 сек. Возвращаем губы в спокойное положение, немного отдыхаем и повторяем упражнение.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЛОГОПЕДИЧЕСКОГО МАССАЖА РОДИТЕЛЯМИ

Материал подготовил логопед
Булдакова Анна Олеговна

Логопедический массаж лучше проводить курсами. Массаж надо начинать, с упражнений, которые приятны малышу, ими же и заканчивать. Нарращивать упражнения постепенно, пропускать те, что категорически не нравятся ребенку.



Массировать обычно начинают с лица, так снимается общее напряжение организма.

1. Массаж мышц лица

Для массажа используются поглаживающие движения, похлопывание ладонями и кончиками пальцев

Упражнение № 1. Активизация мышц лица. Протрите каждую щеку по кругу варежкой из махровой ткани. Движения должны быть равномерными и энергичными, начинайте от крыльев носа, двигаясь кверху по направлению к вискам, а от висков - вниз.

Упражнение № 2. Похлопывание пальцами по лицу ребенка «Побежали пальчики» Пройдитесь быстрыми энергичными движениями по щекам и губам ребенка.

Упражнение № 3. Похлопывание ладонями по щекам ребенка. Основания кистей взрослого соединены под подбородком малыша, а его щеки охвачены ладонями. Хлопайте энергично, но не очень сильно.

Упражнение №4. «Гусь». Пощипывание указательным и средним пальцами по щекам и губам ребенка.

Упражнение № 5. Поглаживающие движения от висков ко рту малыша.



2. Массаж мышц языка ребенка

Используется массажная зубная щетка или палец взрослого, обернутый бинтом или марлевой салфеткой, медицинский шпатель.

1. Прохлопать кончиками пальцев вокруг рта по часовой стрелке и против часовой стрелки.

2. Помассировать губные мышцы малыша: похлопать кончиком или подушечкой указательного пальца от носа к верхней губе.

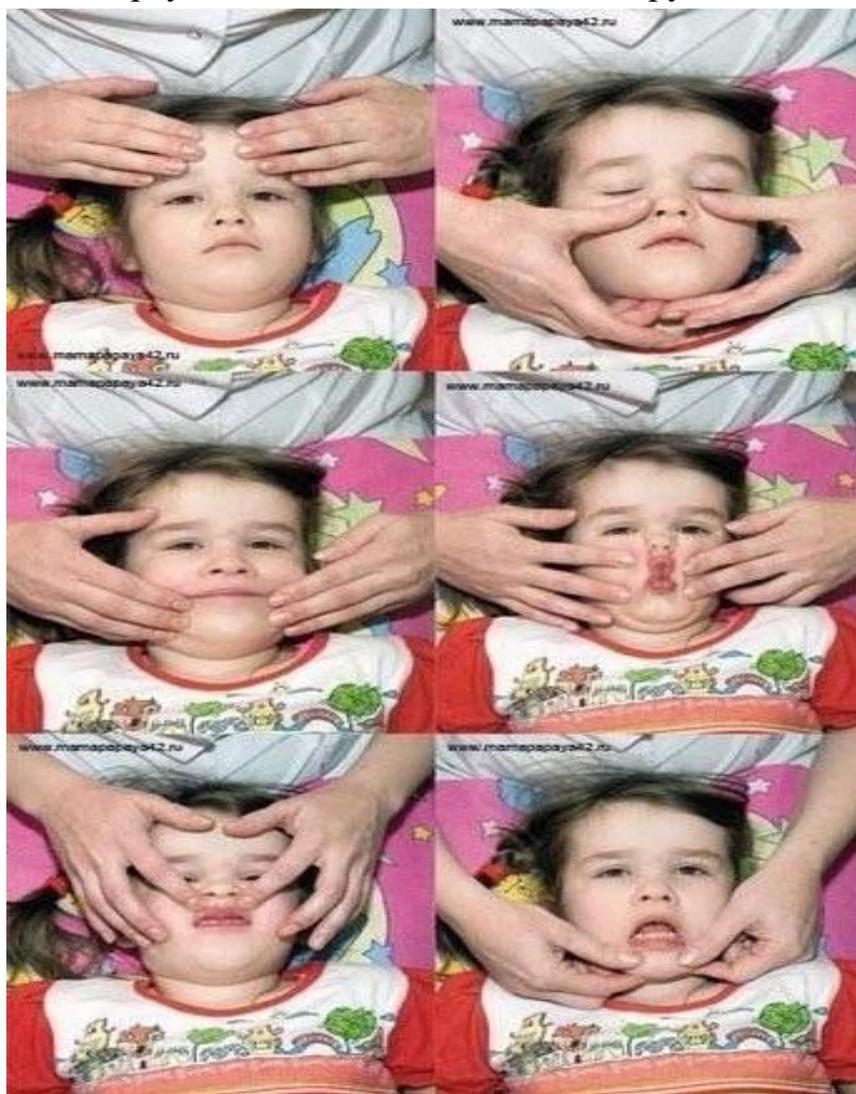
3. Погладить мышцы ребенка в направлении от носа к верхней губе. Движения выполняется ребром указательного пальца.

4. Несколько раз нажать пружинящими движениями указательного и большого пальцев на точки в уголках рта. Затем свести уголки губ, имитируя их положение при произнесении звука «У». Обязательно произносить при этом «У-у-у» и наоборот мышцы губ развести в улыбку, как при произнесении звука «И-и-и».

5. «Пирожки» смыкать губы малыша движениями большого и указательного пальцев. Произносите при этом «М-м-м».

6. Специальную массажную щетку или палец, обернутый марлевой салфеткой, поместить ребенку в рот, расположив с внутренней стороны щеки. Совершать вращательные движения, поднимая мышцы вверх. Обязательно выполнять движения и справа и слева.

7. «Перетирать» изнутри мышцы обеих щек. Указательный палец со щеткой или бинтом во рту малыша, большой палец снаружи.



Завершив массаж, похвалите ребенка!

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С КАПРИЗАМИ И ИСТЕРИКАМИ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОТ 3-Х ДО 5 ЛЕТ): ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Материал подготовил педагог-психолог
Закирова Карина Ильшатовна

Важно понимать, что детские капризы и истерики имеют определенную цель. Обобщая, эти цели можно выделить желание что-то получить и желание что-то прекратить.

В работе с поведением можно выделить два этапа:

- 1) профилактика – поведение еще не проявилось;
- 2) коррекция (вмешательство в само поведение с целью его прекращения, преобразования, профилактики повтора).

! Родителю нужно помнить, что полностью исключить истерики и капризы у ребенка – невозможно. Родитель выступает в роли помощника, который знакомит ребенка с его эмоциональными проявлениями и учит с ними справляться

Что важно знать родителям для профилактики капризов и истерик у детей



Примерно в 3 года наступает «кризис трех лет», который знаменует собой качественное преобразование психики ребенка. Для кризиса трех лет характерны следующие проявления: упрямство, негативизм, своеволие, обесценивание, протест, деспотизм, строптивость.

У ребенка появляется потребность в установлении более глубоких отношений с близкими взрослыми, в то же время проявляется потребность в некоторой самостоятельности. Поведение ребенка,



степень проявления симптомов кризиса трех лет определяется качеством его отношений со взрослым.

В 4 года активно начинает развиваться произвольность ребенка: он может следовать правилам, начинает усваивать социальные нормы и правила. Ребенок активно подражает взрослым, копирует их поведение.



К 5 годам у ребенка преобладает ориентация на социальные нормы, ему нужно быть принятым в общество, в группу сверстников. Ребенок старается вести себя так, чтобы это вызывало одобрение. Ребенок ориентируется в своих чувствах, может выявлять их причины. Ребенок может прогнозировать поведение других людей и подстраиваться под него.

Что делать родителю

1. Качественно, своевременно, систематически удовлетворяйте биологические потребности ребенка: в еде, во сне, в безопасной и стабильной среде, в эмоционально-близких отношениях со значимым взрослым.

2. Позволяйте ребенку проявлять самостоятельность в меру его возможностей, например, в три года ребенок может сделать выбор из двух: «Ты сегодня хочешь эти ботиночки надеть или другие?».

3. Проговаривайте чувства ребенка. Согласно исследованиям, проблем с поведением меньше у тех детей, чей словарный запас по теме эмоций богаче. Слово, обозначающее эмоцию нужно связать с какой-то ситуацией из жизни ребенка, чтобы он мог установить смысловую связь. Можно составить рассказ, дополнив его картинками.

4. Продолжайте работать над отношениями с ребенком: проводите время вместе, играйте. Когда ребенок и родитель находятся в эмоционально-близких отношениях, взрослому всегда будет легче помочь ребенку успокоиться. Затем ребенок сможет использовать приемы самоуспокоения.

5. Проявляйте «педагогическую зоркость»: подмечайте особенности режима ребенка (например, сколько времени именно ему нужно спать, чтобы выспаться), какие ситуации обычно вызывают его дискомфорт, что его

пугает и т.д. Эти знания помогут исключить некоторые потенциально неблагоприятные факторы из среды заранее.

6. Знакомьте ребенка с социальными нормами поведения: хорошо/плохо. Сочиняйте рассказы, обсуждайте случаи из вашей жизни.

7. Следите за своим поведением. Нелепо требовать от ребёнка хорошего поведения, если вы сами часто срываетесь и нервничаете, когда вас что-то не устраивает. Ведите себя так, как вы хотите, чтобы вёл себя ваш ребёнок.

8. Будьте последовательным в своих требованиях, правилах, методах воспитания. Непоследовательность может провоцировать нежелательное поведение у ребенка.

КОРРЕКЦИЯ: методы и приемы

! Подбирая метод, нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка: что подойдет одному ребенку, не обязательно подойдет другому. Также нужно учитывать характер эмоциональных проявлений, например, истерика может быть истинной, а может использоваться как манипуляция. Родителю важно найти метод, подходящий именно его ребенку.

Что может делать родитель

1. Реакция родителя в 5 шагов:



1 шаг – отреагировать (обратить внимание на ребенка);

2 шаг – присоединиться (подойти к ребенку, присесть на его уровень);

3 шаг – проанализировать ситуацию (проанализируйте состояние ребенка: его мимику, жесты и сделайте предположение: «Ты расстроился, у тебя что-то не получилось?»).

4 шаг – помочь в поиске решения (продолжайте говорить с ребенком, спрашивайте подробнее что произошло, дайте ему выговориться, проявите желание помочь);

5 шаг – ответить ребенку честно (выскажите свое мнение о причинах и о способах, с которыми вы согласны и не согласны).

2. Метод «Тайм-аут» дословно обозначает «перерыв/прекращение деятельности».

Ребенка «исключают» на время из ситуации взаимодействия. Метод вызывает неоднозначную оценку специалистов. Рекомендуется применять его лишь в тех случаях, когда истерика ребенка чрезмерна, угрожает его физическому состоянию.



Правила тайм-аута:

1) место должно быть выбрано заранее, там должно быть безопасно, тихо, уединенно;

2) ребенок должен быть предупрежден, что если поведение не изменится, то будет предпринята мера. Предупредите ребенка о предстоящем «тайм-ауте» всего один раз. Если в течение 5-10 секунд поведение не изменилось, действуйте молча;

3) во время тайм-аута родитель должен сохранять нейтралитет, не нужно проводить с ребенком беседу и т.д.

4) должны быть установленные временные рамки. Обычно родители пользуются простым эмпирическим правилом – одна минута соответствует одному году возраста;

5) разговор с ребенком после тайм-аута. Коррекция поведения начинается ровно в тот момент, когда «тайм-аут» заканчивается, и родители говорят: «Хорошо, давай попробуем еще раз». Именно этот шанс, который дается на исправление поведения, имеет значение.

3. Направление энергии ребенка в другое русло.



Если ребенок склонен к эмоциональным всплескам, можно включать в его день больше физической активности.

4. Анализ проблемных ситуаций.

Родители в течение длительного времени (например, месяц) анализируют поведение ребенка по схеме.

Схема А. анализ стимулов, направляющих поведение ребенка по определенному пути (родитель подмечает все случаи, когда ребенок впадает в истерику, капризы, и выделяет закономерности).

Схема Б. анализ состояния ребенка в момент предъявления стимула (оценка стимулов, их градация: какие то ситуации будут вызывать более интенсивные вспышки, какие-то менее).

Схема В. анализ и оценка эффективности реакций и чувств родителей на поведение (что из предложенного родителями, помогает ребенку).

Схема Г. составление «каталога успокоения».



5. Для детей со слабым контролем над собственными эмоциями, а также имеющих ограниченный набор поведенческих реакций на ситуацию подойдут:

а) релаксационные техники - мышечная релаксация + глубокое дыхание;

б) перевод деструктивных действий в вербальный план («остановись и подумай, что ты хочешь сделать»);

в) ввод правила: «посчитай до 10 прежде чем перейдешь к действию»;

г) ролевая игра, включающая в себя провоцирующую ситуацию для наработки навыков контроля;

д) использование игр, направленных на сотрудничество;

е) разбор вместе с ребенком последствий различных поведенческих реакций на проблемную ситуацию, выбор позитивной и закрепление ее в ролевой игре.



ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ

Материал подготовил дефектолог
Мастерова Анастасия Сергеевна

Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, осознания своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других детей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

1. «Мимическая гимнастика»

Содержание игры: детям предлагается при помощи мимики выполнить ряд простых упражнений, которые помогут научиться правильно выражать некоторые эмоции: удивление, страх, обиду, злость, печаль, радость, восторг.

Эмоции можно изобразить на карточках и положить рубашкой вверх. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данную

эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию. Когда они хорошо освоят мимику, можно добавлять жесты и воображаемую ситуацию. Например, ребёнок вытащил карточку с эмоцией «радость». Он не только изображает радость, но и помещает себя в конкретную ситуацию: нашёл подарок под ёлкой, хорошо нарисовал портрет, увидел самолёт в небе).



2. «Собери эмоцию»

Содержание игры: потребуется лист с пиктограммами, разрезанные на части наборы пиктограмм, цветные карандаши, листы бумаги. Детям даётся задание собрать пиктограммы так, чтобы получилось правильное изображение эмоции.

Затем ведущий показывает лист с образцами пиктограмм, чтобы дети могли проверить. Можно попросить детей нарисовать любой рисунок, выбрав карандаш, соответствующий собранной эмоции (по мнению ребёнка!).



3. «Способы повышения настроения».

Цели: учить находить способы изменения настроения.

Содержание игры: предлагается обсудить с ребенком, как можно повысить себе самому настроение, постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку).

4. «Волшебный мешочек».

Перед этой игрой с ребенком обсуждается, какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то. Затем предложить ребенку сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что



в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один «волшебный мешочек», из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет. Игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.



5. «Что было бы, если бы...»

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя которой отсутствует лицо. Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?

6. «Музыка и эмоции».

Прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки, какая она: веселая — грустная, довольная, сердитая, смелая — трусливая, праздничная — будничная, душевная — отчужденная, добрая — усталая, теплая — холодная, ясная — мрачная. Это упражнение способствует не только развитию понимания передачи эмоционального состояния, но и развитию образного мышления.



КАК РОДИТЕЛЯМ ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСЕ – КОПИЛКА СПОСОБОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Материал подготовил педагог – психолог
Ратникова Ольга Сергеевна

Чтобы иметь возможность помогать другому, отдавать свой ресурс - необходимо самому быть в ресурсном состоянии, то есть иметь силы, быть в состоянии наполненности. Забота о себе - должна стать важной составляющей жизни родителя, так как именно от благополучия и ресурсности взрослого зависит благополучие ребёнка в семье. Рекомендуем предпринять следующие шаги для самопомощи:



1 ШАГ: Начать больше отдыхать. Высыпаться; качественный сон. Ничего страшного, если вы недоспали одну-две ночи. Но на хронический недосып в течение недель и месяцев наш организм не рассчитан.

2 ШАГ: Научиться просить о помощи.

Полезно обезвредить «третьего лишнего». То есть реагировать на высказывания окружающих, которые считают, что вы делаете что-то не так, следующим образом: «Помогите мне...».



3 ШАГ: Откладывать второстепенные дела. Не гонитесь за совершенством. Если у вас дома дети, значит, у вас, скорее всего, не будет идеального порядка. Может быть, проще с этим смириться и потратить освободившееся время на сон, прогулки, физическую активность, нормальную еду – все это очень важно.

4 ШАГ: Находить у себя внутренние ресурсы (это могут быть хобби, спорт, встречи с друзьями, сеансы массажа и т.д.) - какое-то занятие, которое ваш мозг расценивает как энергию, то, от чего вы получаете удовольствие. Подробнее: смотрите шпаргалку – «Копилка ресурсов для родителей».



5 ШАГ: Избавляться от чувства вины за собственные удовольствия.

6 ШАГ: Регулярно питаться и чаще гулять на свежем воздухе.



7 ШАГ: Признать свои чувства. Задача каждого родителя — научиться переносить фокус внимания с ребёнка на себя, заботиться о себе, уходить от состояния «это меня бесит» к состоянию «мне плохо». Тогда возможным станет ответить на вопросы: «Почему мне плохо? Как я могу себе помочь?»

!!! ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «КОПИЛКА РЕСУРСОВ».
Используйте те способы, которые подходят Вам. Данный список желательно иметь под рукой, чтобы иметь возможность восстановить свой ресурс в любое время - выбрать то, что понравится Вам и действовать, не откладывая.

- время, проведённое с супругом, с детьми;
- время без детей - родителю побыть одному;
- семейные традиции, праздники;
- выспаться всласть;
- посмеяться от души (посмотреть смешную телепередачу, комедию);
- поплакаться, поплакать;
- водные процедуры: бассейн, баня, ванна, душ;
- физкультура, фитнес, йога, танцы;
- забота о красоте и здоровье – СПА, массаж;
- чтение хорошей книги;
- поход в театр, кино, музей;
- хобби: рукоделие, кулинария, коллекция;
- творчество: сочинять, рисовать, танцевать;
- совместное пение;
- совместные активные игры;
- шопинг;
- возиться с землёй, ухаживать за растениями;
- смена обстановки (в квартире, на рабочем месте);
- общаться с домашними любимцами;
- путешествие;
- аутотренинг, медитация, молитва, поход в церковь;
- вкусная еда;
- подарок себе, купить что-нибудь приятное;

