

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЫШМИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«БОРОВЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята
на заседании педагогического совета
МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ»
Протокол от «17» июня 2021 № 5/4

Утверждена
приказом директора
МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ»
от «17» июня 2021 № 124

Программа индивидуального сопровождения
обучающегося по АОП с ОДС

Составитель: педагог – психолог,
учитель-дефектолог
Куделькина В.А.

Пояснительная записка

Особенности развития детей с церебральным параличом (ДЦП)

Детский церебральный паралич (ДЦП) - заболевание центральной нервной системы при ведущем поражении двигательных зон и двигательных проводящих путей головного мозга.

Двигательные нарушения при этом заболевании выступают ведущим дефектом и представляют собой своеобразную аномалию моторного развития, которая без соответствующей коррекции и компенсации оказывает неблагоприятное воздействие на весь ход формирования нервно-психических функций ребенка.

Поражение двигательной сферы при ДЦП может быть выражено в разной степени: двигательные нарушения могут быть настолько тяжелыми, что полностью лишают детей возможности свободного передвижения; при достаточном объеме движений; при нерезком нарушении мышечного тонуса отмечаются диспраксии, дети с трудом осваивают навыки самообслуживания.

Слабое ощущение своих движений и затруднение в действиях с предметами являются причинами недостаточности активного осязания, узнавания на ощупь (стереогноза). Это, в свою очередь, ещё больше затрудняет развитие целенаправленных практических действий и отражается на психическом развитии детей.

Двигательные нарушения, ограничивающие предметно-практическую деятельность и затрудняющие развитие самостоятельного передвижения, навыков самообслуживания, часто ставят больного ребенка в полную зависимость от ближайшего окружения.

Особенности развития детского мозга, его пластичность и способность к компенсированию нарушенных функций обуславливает важность ранней коррекционно-развивающей работы при ДЦП.

Формирование двигательных функций, в том числе и тонких движений рук, происходит в процессе взаимодействия ребенка с окружающим предметным миром.

Манипулятивные действия с предметами осваиваются ребенком через научение в процессе его общения со взрослыми. Таким образом, у ребенка формируется предметное мышление (И.М. Сеченов), мышление в действии (И.П. Павлов). Кроме того, двигательная активность ребенка, его предметно-манипулятивная деятельность, способствующая развитию тонких движений кистей и пальцев рук, оказывает стимулирующее влияние на речевую функцию ребенка, на развитие у него сенсорной и моторной сторон речи (М.М. Кольцова).

Целью данной программы является - последовательное развитие и коррекция движений руки, формирование мелкой моторики, что обеспечивает своевременное развитие речи, личности ребенка, адаптацию в социуме.

Основные принципы построения коррекционно-развивающей работы:

1. Коррекционно-развивающая работа строится на основе тщательного изучения нарушенных и сохранных функций. Дифференцированный подход во время занятий предусматривает учет возможностей ребенка и построение системы упражнений, находящихся в зоне его ближайшего развития.
2. Использование кинестетических стимуляций в развитии и коррекции движения рук.
3. Творческое использование таких основных дидактических принципов, как индивидуальный подход, систематичность и последовательность в преподнесении материала, активность и наглядность. Эти принципы обучения связаны друг с другом и взаимообусловлены, но должны использоваться с учетом специфических особенностей детей, страдающих ЦП.
4. Организация занятий в рамках ведущей деятельности.
5. Главное требование к педагогам - соблюдение охранительного режима.

Под влиянием психофизических упражнений в мышцах, сухожилиях, суставах возникают нервные импульсы, направляющиеся в центральную нервную систему и стимулирующие развитие двигательных зон мозга. В процессе работы с телом нормализуются позы и положение конечностей, снижается мышечный тонус, уменьшаются или преодолеваются насильственные движения. Ребенок начинает правильно ощущать положение различных звеньев тела и свои движения, что является мощным стимулом к развитию и совершенствованию двигательных функций и навыков.

Программа рассчитана на 2 года с периодичностью обучения 1 раз в неделю.

**Календарно-тематический план занятий
(первый год коррекции и развития)**

№ урока	Дата проведения	Содержание
1		Пальчиковое рисование. Игра «Угадай на ощупь». Самомассаж. Пальчиковые игры.
2		Шнуровка кругов. Игра «Угадай на ощупь». Самомассаж. Пальчиковые игры.
3		Рисунок по трафарету. Игра «Что лежит в мешочке?». Самомассаж. Пальчиковые игры.
4		Связывание ленточек в узелок. Игра «Что лежит в мешочке?». Самомассаж. Пальчиковые игры.
5		Рисование по линейке прямых линий. Игра «Телесные фигуры». Самомассаж. Пальчиковые игры.
6		Аппликация из листьев. Игра «Угадай на ощупь». Самомассаж. Пальчиковые игры.
7		Кляксография. Игра «Угадай на ощупь». Самомассаж. Пальчиковые игры.
8		Аппликация «Яблоко» (цветная бумага). Игра «Телесные фигуры». Самомассаж. Пальчиковые игры.
9		Упражнения «Ниткопись». Игра «Что изменилось?» Самомассаж. Пальчиковые игры.
10		Изготовление поделок из ниток «Шары». Игра «Что изменилось?» Самомассаж. Пальчиковые игры.
11		Изготовление поделок из ниток «Коврик». Игра «Найди предмет». Самомассаж. Пальчиковые игры.
12		Мозаика из семян. Игра «Угадай на ощупь». Самомассаж. Пальчиковые игры.

13		Мозаика из ватных шариков. Игра «Найди предмет». Самомассаж. Пальчиковые игры.
14		Мозаика из бумажных комочков. Игра «Магазин». Самомассаж. Пальчиковые игры.
15		Конструирование из готовых форм. Игра «Магазин». Самомассаж. Пальчиковые игры.
16		Плетение косичек. Игра «Запомни и найди». Самомассаж. Пальчиковые игры.
17		Скрученные нитки. Игра «Запомни и найди». Самомассаж. Пальчиковые игры.
18		Рисование пластилином. Игра «Вспомни пару». Самомассаж. Пальчиковые игры.
19		Рисование пластилином. Игра «Вспомни пару». Самомассаж. Пальчиковые игры.
20		Солёное тесто. Лепка. Игра «Залатай коврик». Самомассаж. Пальчиковые игры.
21		Солёное тесто. Лепка. Игра «Залатай коврик». Самомассаж. Пальчиковые игры.
22		Солёное тесто. Лепка. Игра «Собери бусы в гирлянды». Самомассаж. Пальчиковые игры.
23		Оригами из кругов. Игра «Собери бусы в гирлянды». Самомассаж. Пальчиковые игры.
24		Оригами. Игра «Колумбово яйцо». Самомассаж. Пальчиковые игры.
25		Оригами. Игра «Колумбово яйцо». Самомассаж. Пальчиковые игры.
26		Новогодние открытки. Игра «Назови такой же». Самомассаж. Пальчиковые игры.
27		Новогодние открытки. Игра «Назови такой же». Самомассаж. Пальчиковые игры.

28		Новогодние игрушки «цепочка». Игра «Эксперименты». Самомассаж. Пальчиковые игры.
29		Новогодние игрушки «Фонарик». Игра «Эксперименты». Самомассаж. Пальчиковые игры.
30		Новогодняя игрушка «Ёлочка». Упражнение «Выбери быстро». Самомассаж. Пальчиковые игры.
31		Моделирование из спичек. Упражнение «Выбери быстро». Самомассаж. Пальчиковые игры.
32		Моделирование из спичек. Упражнение «Найди лишнюю букву». Самомассаж. Пальчиковые игры.
33		Обрывная аппликация. Упражнение «Что общего и чем отличаются?». Самомассаж. Пальчиковые игры
34		Обрывная аппликация. Упражнение «Четвёртый лишний». Самомассаж. Пальчиковые игры.
35		Нитяная графика. Упражнения «Составь предложения». Самомассаж. Пальчиковые игры
36		Обрывная аппликация. Упражнение «Четвёртый лишний». Самомассаж. Пальчиковые игры.
37		Открытки в технике «изонить». Упражнения «Составь предложения». Самомассаж. Пальчиковые игры.
38		Открытки в технике «изонить». Упражнение « Ориентировка в пространстве». Самомассаж. Пальчиковые игры.
39		Игрушка с подвижными деталями (связывание). Упражнение « Ориентировка в пространстве». Самомассаж. Пальчиковые игры.
40		Игрушка с подвижными деталями (связывание). Упражнение «Муха». Самомассаж. Пальчиковые игры.
41		Симметричное вырезание. Упражнение «Муха». Самомассаж. Пальчиковые игры.
42		Симметричное вырезание. Упражнение «Внимательный рисунок». Самомассаж. Пальчиковые игры.

43		Поделки из конусов. Упражнение «Внимательный рисунок». Самомассаж. Пальчиковые игры.
44		Поделки из конусов. Упражнение «Шифровальщики». Самомассаж. Пальчиковые игры.
45		Поделка из бумаги «Книга с бабочками». Упражнение «Шифровальщики». Самомассаж. Пальчиковые игры.
46		Поделка из бумаги «Книга с бабочками». Упражнение «Забота». Самомассаж. Пальчиковые игры.
47		Изготовление картонных трубочек. Упражнение «Забота». Самомассаж. Пальчиковые игры.
48		Изготовление картонных трубочек. Упражнение «Магазин». Самомассаж. Пальчиковые игры.
49		Поделки из газет. Упражнение «Что изменилось?». Самомассаж. Пальчиковые игры.
50		Поделки из газет. Упражнение «Разложи буквы». Самомассаж. Пальчиковые игры.
51		Моделирование из пуговиц. Упражнение «Разложи буквы». Самомассаж. Пальчиковые игры.
52		Моделирование из пуговиц. Упражнение с мячом. Самомассаж. Пальчиковые игры.
53		Аппликация из ткани. Упражнение с мячом. Самомассаж. Пальчиковые игры.
54		Аппликация из ткани. Упражнение с мячом. Самомассаж. Пальчиковые игры.
55		Надрезание бахромой. Упражнение «Подбери слово». Самомассаж. Пальчиковые игры.
56		Надрезание бахромой. Упражнение «Подбери слово». Самомассаж. Пальчиковые игры.
57		Рисование по схеме. Упражнение «Четыре стихии». Самомассаж. Пальчиковые игры.

58		Рисование по схеме. Упражнение «Четыре стихии». Самомассаж. Пальчиковые игры.
59		Рисование по схеме. Упражнение «Оглянись вокруг». Самомассаж. Пальчиковые игры.
60		Коллаж из различных материалов. Упражнение «Оглянись вокруг». Самомассаж. Пальчиковые игры.
61		Коллаж из различных материалов. Упражнение «Оглянись вокруг». Самомассаж. Пальчиковые игры.
62		Поделки из пластилина. Упражнение «Будь внимателен к словам». Самомассаж. Пальчиковые игры.
63		Поделки из пластилина. Упражнение «Будь внимателен к словам». Самомассаж. Пальчиковые игры.
64		Расписывание узоров. Упражнение «Угадай». Самомассаж. Пальчиковые игры.
65		Расписывание узоров. Упражнение «Угадай». Самомассаж. Пальчиковые игры.
66		Расписывание узоров. Упражнение «Назови одним словом». Самомассаж. Пальчиковые игры.
67		Лепка с использованием природного материала. Упражнение «Вспомни пару». Самомассаж. Пальчиковые игры.
68		Лепка с использованием природного материала. Упражнение «Вспомни пару». Самомассаж. Пальчиковые игры.

Календарно-тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий (арт-техники) второй год коррекции и развития

№	Технология	Материалы	Образцы	Дата проведения
1	Рисование по схемам и трафаретам	Акварель, карандаши, альбом, фломастеры, схемы-заготовки.		
2	Лепка из солёного теста.	Солёное тесто	 Дарья Корнича © Страна Мастеров Приложение №1	
3	Бумагопластика	цв. бумага, картон, ножницы, клей.	 de Sofia © Страна Мастеров Приложение №2	
4	Техника спирелли	Шаблоны для плетения, нитки, ножницы.	 Приложение №3	
5	Аппликации из тканей	Шаблоны, кусочки тканей, ножницы, клей, картон		

			Приложение №4	
6	Плетение из ленточек	Атласные ленточки	 Приложение №5	
7	Плетение на рамке	Рамка, нитки, ножницы, игла.	 Приложение №6.	
8	Куклы из капрона	Капроновые колготки, ножницы, халафайбер, нитки, игла, глазки, кусочки ткани.	 Приложение №7	

Рекомендации учителям по созданию оптимальных условий организации учебного процесса при работе с детьми, имеющими нарушения вследствие церебрального паралича

1. На занятиях необходимо соблюдение двигательного режима:
 - фиксация в специальном стуле, удерживающем вертикальное положение ребенка сидя или стоя;
 - применение утяжелителей для детей с размахистыми гиперкинезами (насильственными движениями), осложняющими захват предмета (ручки, книги или др.) или другую учебную деятельность (например, чтение, т.к. гиперкинезы мешают фиксации взгляда и прослеживанию строки);
 - обязательный перерыв в занятии на физкультминутку.
2. В каждое занятие желательно включать упражнение на пространственную и временную ориентацию (например, положи ручку справа от тетради; найди сегодняшнюю дату на календаре и т.д.).
3. Для детей с усиленным слюнотечением требуется контролирующая помощь со стороны учителя с напоминанием проглотить слюну для формирования у ребенка устойчивой привычки – контроля за слюнотечением.
4. Необходимо обращать внимание на состояние эмоционально-волевой сферы ребенка и учитывать его во время занятий (детям с церебральным параличом свойственна повышенная тревожность, ранимость, обидчивость; например, гиперкинезы и спастика могут усиливаться от громкого голоса, резкого звука и даже при затруднении в выполнении задания или попытке его выполнить).
5. Для детей, имеющих тяжелые нарушения моторики рук (практически всегда они связаны с тяжелым нарушением речи), необходим индивидуальный подбор заданий в тестовой форме, позволяющий ребенку не давать развернутый речевой ответ.
6. На занятии требуется особый речевой режим: четкая, разборчивая речь без резкого повышения голоса, необходимое число повторений, подчеркнутое артикулирование.
7. Необходима адаптация объема и характера учебного материала к познавательным возможностям учащихся, для чего необходимо систему изучения того или иного раздела программы значительно детализировать: учебный материал преподносить небольшими порциями, усложнять его следует постепенно, необходимо изыскивать способы облегчения трудных заданий.
8. Для успешного усвоения учебного материала необходима педагогическая коррекционная работа по нормализации их деятельности, которая должна осуществляться на уроках по любому предмету.
9. Особое место должны занять уроки ручного труда, рисование, так как, на них значительное место занимает деятельность по наглядно-предметному образцу, что позволяет формировать обобщенные приемы умственной работы.
10. Необходимо учить детей проверять качество своей работы, как по ходу ее выполнения, так и по конечному результату; одновременно нужно развивать потребность в самоконтроле, осознанное отношение к выполняемой работе.
11. В случаях, когда по своему психическому состоянию ученик не в силах работать на данном уроке, материал следует объяснять на индивидуально-групповых занятиях.
12. Для предупреждения быстрой утомляемости или снятия ее, целесообразно переключать детей с одного вида деятельности на другой, разнообразить виды занятий.

13. Интерес к занятиям и хороший эмоциональный настрой учащихся поддерживать использованием красочного дидактического материала, введением игровых моментов.
14. Исключительно важное значение имеют мягкий доброжелательный тон учителя, внимание к ребёнку, поощрение его малейших успехов.
15. Каждому родителю необходимо дать рекомендации по воспитанию, обучению, коррекции недостатков в развитии с учётом возрастных, индивидуальных и психофизических возможностях их детей.

Развитие мелкой моторики рук

Личностная незрелость ребенка, страдающего ДЦП, проявляется в слабости волевых установок, эмоциональной незрелости. Стойкие неудачи при попытках воспроизвести нужное движение или действие могут привести к отказу от занятий. Поэтому любое занятие надо предлагать в игровой форме, которая вызовет у него интерес и за счет положительной эмоциональной стимуляции будет способствовать повышению психического тонуса, а, следовательно, и улучшению работоспособности.

Массаж является одним из видов пассивной гимнастики. Под его влиянием в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на ЦНС, в результате чего повышается ее регулирующая роль в отношении всех систем и органов.

Хорошо зарекомендовали себя упражнения для пальцев и кистей рук с использованием различных предметов:

1. нанизывание колец на тесьму;
2. работа с пособиями по застёгиванию молний, пуговиц, кнопок, крючков, замков разной величины;
3. сортировка монет;
4. перебор крупы;
5. работа со спичками;
6. работа с бумагой;
7. лепка (глины, пластилин, тесто);
8. шнуровка на специальных рамках, ботинок;
9. завязывание узлов на толстой веревке, на шнурке, нитке;
10. наматывание тонкой проволоки в цветной обмотке на катушку, на собственный палец (получается колечко или спираль);
11. закручивание шурупов, гаек;
12. игры с конструктором, кубиками;
13. рисование в воздухе;
14. рисование различными материалами (карандашом, ручкой, мелом, красками, углем и т.д.);
15. рукоделие.

Начинать занятия можно с самомассажа:

- Упражнение, в котором детки сами себе будут разминать кисти рук. «Руки замерзли»;
- Упражнение «Одеваем перчатки» - натягиваем на каждый палец перчатку;
- Каждый палец перетираем от основания к ногтю;
- Упражнение, в котором предлагают детками рисовать каждым пальчиком в воздухе;
- Стигать каждый палец по очереди;

- Выпрямлять каждый палец по очереди;
- Большой палец дети втягивают вверх, а все остальные сжаты в кулак – «флажок»;

- В этом упражнении одну руку следует согнуть в кулак, а второй рукой накрыть этот кулак горизонтально – «стол»;

- Также, согнуть одну руку в кулак, а вторую прислонить ладонью горизонтально – «стул»;

- Предложите детям сильно прижать ладонь к столу или к другой ладони, и по очереди отнимать каждый пальчик – «пальчики приклеились»;

- В этом упражнении нужно соединить большой, указательный, средний и безымянный пальцы, а мизинец вытянуть вверх – «собака»;

- Для начала скрестите пальцы, затем поднимите руки вверх, и растопырьте пальчики – у вас получаться «солнечные лучи»;

- Поочередно выполняйте упражнения – сожмите руку в кулак, затем поставьте ладонь ребром на стол, затем прижмите ладонь к столу. Можете постепенно ускорять темп выполнения – «кулак, ребро, ладонь».

- «Пальчики здороваются» - для начала нужно закрепить с детьми названия каждого пальчика. Затем кончиком большого пальца поочередно дотроньтесь до каждого кончика остальных пальцев (здесь и далее сначала упражнение выполняйте ведущей рукой, затем второй рукой, и дальше обеими руками, от большого пальца к мизинцу, и наоборот);

- Пальцы одной руки одновременно «здороваются» с пальцами второй руки;

- Упражнение «Оса» - выпрямите указательный палец и вращайте им;

- «Коза» - выпрямление указательного пальца и мизинца;

- Образуйте два кружка, соединив кончики большого и указательного пальцев;

- «Зайчик» или «Ушки» - сожмите пальцы в кулак и выпрямите только указательный и средний пальцы;

- «Деревья» - все пальцы широко расставлены.

В упражнениях так же рекомендуют использовать карандаш. Предложите детям следующее:

- Обвести по контуру любую фигуру или предмет;

- Нарисовать какой-либо предмет по точкам;

- Рисовать штрихи в разных направлениях, используя при этом трафареты;

- Провести карандашом по узкой дорожке и при этом не завести в сторону;

- «Двойные рисунки» - очень интересный вид упражнений, в котором дети рисуют различные обеими руками, это могут различные геометрические фигуры, либо художественный рисунок (рисовать предлагается или одновременно два одинаковых предмета, либо один рисунок двумя руками, как бы дополняя его).

Для развития и улучшения координации движений рук рекомендовано выполнять упражнения:

- Упражнение выполняется под счет, при этом темп постепенно ускоряя, и строго исполняя словесные инструкции:

- левую руку в кулак, правую разжать, и наоборот;

- правую ладонь ставим на ребро, левую – сгибаем в кулак;

Специалисты рекомендуют больше внимания уделять развитию мелкой моторики рук ребенка с дцп и координации движений, так как это благотворно влияет на развитие речи у детей с диагнозом ДЦП.

Задания на развитие тактильных ощущений

Игра «Угадай на ощупь»

Подготовьте плоскостные геометрические фигуры, вырезанные из дерева, пластмассы, картона. Предложите ребенку поиграть в такую игру: «Давай с тобой вместе ощупаем эту фигуру. Вот так проводим пальцем по краю квадратика. Вот это уголок, он острый, поворачивай, сейчас ведем палец вниз, опять уголок.

Спрашивайте каждый раз ребенка, какая эта фигура. Когда он потренируется на каждой фигуре (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, овал), предложите ему сделать то же самое, но с закрытыми глазами.

После этого предложите ребенку с закрытыми глазами отыскать все кружочки, все квадратики и т.д. (отбор фигур производится из множества фигур разной формы).

Игра «Что лежит в мешочке?»

Сложите в мешочек разные игрушки и предметы небольшого размера (пуговицы, шарики, шишки, куколки, зверюшки, желуди и т.д.).

Предложите ребенку поиграть: «Смотри, что я достала из мешочка. А теперь ты достань что-нибудь». Когда ребенок достанет и назовет все предметы, сложите все обратно и предложите сделать то же самое, но с закрытыми глазами, на ощупь, и назвать каждый предмет. А затем пусть ребенок достанет из мешочка предмет по просьбе взрослого (на ощупь).

Игры и упражнения на развитие тактильно-кинестетической чувствительности.

Игра «Телесные фигуры»

На ладони или на спине ребенка взрослый рисует геометрические фигуры, ребенок угадывает, что нарисовал взрослый, затем взрослый и ребенок меняются местами.

Задания на коррекцию и развитие внимания

Игра «Что изменилось?»

Ребенок должен внимательно посмотреть на рисунок (2 предмета) и ответить на вопрос, что изменилось?

Задание «Найди предмет»

Среди 8 рисунков должен найти такой же предмет, как эталон.

Игры на развитие памяти

Игра «Магазин»

Вы можете послать ребенка в «магазин» и попросить запомнить все предметы, которые надо купить. Начинают с 1-2 предметов, постепенно увеличивая их по количеству до 5-7. в этой игре полезно менять роли: и взрослый, и ребенок по очереди могут быть и сыном (или дочкой), и мамой (или папой), и продавцом, который сначала выслушивает заказ покупателя, а потом идет подбирать товар. Магазины могут быть разными: «Булочная», «Молоко», «Игрушки» и т.д.

Игра «Запомни и найди»

Для игры необходимы таблицы с изображением предметов, геометрических фигур. Покажите ребенку на 5-10 с. карточку с изображением предметов и предложите запомнить их, чтобы затем отыскать среди других в нижней части таблицы. То же – с геометрическими фигурами.

Игра «Вспомни пару»

Требуются бланки с фигурами для запоминания и воспроизведения. Объясните ребенку, как ему предстоит вспомнить фигуры. Он смотрит на 1-й бланк и старается запомнить предложенные пары изображений (фигуру и знак). Затем бланк убирается и ему предлагается 2-й бланк - для воспроизведения, на которых он должен нарисовать в пустых клетках напротив каждой фигуры соответствующую ей пару.

Игры на развитие образного мышления, формирование мыслительных операций

Задание «Залатай коврик»

Из четырех вариантов подбери подходящую заплатку к каждому коврику.

Игра «Собери бусы в гирлянды»

Предложите соединить бусы в гирлянды, обращая внимание на чередование по цвету бус, после того, как взрослый прочитает стихотворение:

Шел по лесу Дед Мороз мимо кленов и берез,
Мимо просек, мимо пней, шел по лесу восемь дней,
Он по бору проходил – елки в бусы нарядил.
В эту ночь под Новый год он ребятам их снесет.

Игра «Колумбово яйцо»

Инструкция: «Давай попробуем восстановить разбитое яичко. У тебя есть осколки от «волшебного яйца» и чертеж, по которому можно правильно и точно сложить яйцо».

Релаксационные упражнения

Этюд «Из семени в цветок»

Взрослый «садовник» предлагает ребенку превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, убрать голову и закрыть ее руками). Садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти (поднимаются). У него раскрываются листочки (руки свешиваются с головы и тянутся вверх), растет стебелек (вытягивается тело), появляются веточки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты). Наступает радостный момент, и бутоны лопаются (резко разжимаются кулачки), росток превращается в прекрасный сильный цветок.

Дыхательное упражнение «Певец»

Глубокий вдох. Руки при этом медленно поднимаются через стороны вверх. Задержка дыхания на вдохе.

Выдох с открытым сильным звуком А-А-А. руки медленно опускаем.

Вдох. Руки поднимаются до уровня плеч через стороны. Задержка дыхания.

Медленный глубокий вдох. Руки при этом поднять до уровня груди. Задержка

дыхания.

Медленный выдох с сильным звуком У-У-У. Руки при этом опускаются вниз, голова на грудь.

Упражнение «Муха»

Представьте, что ты лежишь на пляже, солнышко вас согревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтобы прогнать муху, пошевели бровями. Муха кружится возле глаз – поморгай ими, перелетает со щеки на щеку – надувай по очереди каждую щеку, уселась на подбородок – подвигай челюстью.

Упражнение «Снеговик»

Представь себе, что мы оказались зимой на улице, снег на нас падал и падал, и вскоре мы превратились в снеговиков. (Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте.) так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять. (Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают, подставляют лицо солнцу» и приседают на корточки).

Упражнение «Солнечный лучик»

Мы играли, играли и немного устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик:

коснулся глаз – откройте глаза;

коснулся лба – пошевелите бровями;

коснулся носа – наморщите нос;

коснулся губ – пошевелите губами;

коснулся подбородка – подвигайте челюстью;

коснулся плеч – поднимите и опустите плечи;

коснулся рук – потрясите руками;

коснулся ног – лягте на спину и подрыгайте ногами.

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся.

Упражнение «Снежинка»

Представь себе, что с неба падают снежинки, а ты ловишь их ртом. А теперь снежинка:

легла на правую щеку – надуй ее;

легла на левую щеку – надуй ее;

легла на носик – наморщи нос;

легла на лоб – пошевелите бровями;

легла на веки – поморгай глазами и открой их.

Снегопад закончился.

Физкультминутки

«Расскажем и покажем»

Вместе весело шагаем

И колени подгибаем.

Пальцы мы в кулак сожмем

И за спину уберем.

Руки в стороны, вперед,
И направо поворот.
Руки в стороны и вниз,
И налево повернись.

«Сидели два медведя...»

Сидели два медведя
На тоненьком суку:
(Приседают)
Один читал газету,
(Вытягивают руки вперед, сжимают кулачки, слегка поворачивают голову вправо и влево).

Другой месил муку.
(Прижимают кулачки друг к другу, делают вращательные движения)
Раз ку-ку, два ку-ку,
Оба шлепнулись в муку.
(Падают на ковер)

Пальчиковые игры

«Моя семья»

Вот дедушка,
Вот бабушка,
Вот папочка,
Вот мамочка,
Вот деточка моя,
А вот и вся моя семья.

Поочередно пригибать к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватить весь кулачок.

«Наш малыш»

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – наш малыш.

Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

«Пальчики»

Раз – два – три – четыре – пять –
Вышли пальчики гулять.
Раз – два – три – четыре – пять –
В домик спрятались опять.

Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке.

«Пальчики здороваются»

Я здороваюсь везде –
Дома и на улице.
Даже «здравствуй!» говорю
Я соседской курице.

Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальца и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой.

«Повстречал ежонка еж»

Повстречал ежонка еж:
«Здравствуй, братец! Как живешь?»

Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев.

«Здравствуй!»

Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок,
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живем в одном краю –
Всех я вас приветствую!

Пальцами правой руки по очереди «здорoваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

Пальчиковая игра «Наша прогулка»

Раз, два, три, четыре, пять,
(ребенок загибает пальчики по одному, начиная с мизинца)

Мы во двор вышли гулять.
(ребенок «идет» по столу указательным и средним пальчиками, остальные пальчики поджаты)

Бабу снежную лепили,
(ребенок изображает лепку снежного комочка двумя руками)

Птичек крошками кормили,
(ребенок «крошит хлебushек» всеми пальчиками)

С горки мы катались,
(ребенок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой)

А еще в снегу валялись.
(ребенок кладет ладошки на стол или колени то одной, то другой стороной)

Все в снегу домой пришли,
Съели суп и спать легли.

Игры с телом

Игры с руками

Например, специалист протягивает руку к ребенку со словами: «Давай поздороваемся». Но рука ребенка уходит в сторону или назад. Поэтому работу

начинаем именно с этого движения. Инструкция помогает ребенку сосредоточиться на движении и своих ощущениях, и осознать их. «Твоя рука хочет поиграть. Давай с ней поиграем. Рука ушла вверх, она напряженная, жесткая, сильная, вот и удержи ее там и усиль это движение. Я буду считать до 3 (5). На счет три (пять) ты сделаешь очень большое усилие, чтобы ее удержать в этом положении и усилить движение. А теперь расслабь ее и дай отдохнуть. Теперь она мягкая, расслабленная, тяжелая». Счет необходим при выполнении упражнения, так как он обозначает начало и завершение процесса напряжения, и переход к следующему этапу - расслаблению. Специалист прикасается к руке, но не выполняет упражнение за ребенка. Этот жест может обозначать «Я с тобой» и помогает ребенку сконцентрироваться на тех процессах, которые происходят в этой руке. Гиперкинез - это непроизвольное движение, связанное с повышением мышечного тонуса, то есть напряжением. Напряжение не может продолжаться постоянно, да еще при его усилении. Поэтому после окончания упражнения (на счет 3, 5) рука расслабляется. Ребенок получает первый опыт произвольного напряжения и последующего расслабления, которые им осознаются. Упражнение повторяется еще 2 раза. Для лучшего расслабления руки, осторожно ее потряхиваем. Для этого аккуратно придерживаем локоть ребенка левой рукой, а правой, удерживая за пальцы, легко потряхиваем. Приподнимать руку (ногу) нужно не более чем на 7-10 см от поверхности, на которой лежит ребенок. Но самое важное на всех этапах работы с телом - это активное участие самого ребенка, его включенность в процесс, осознание им того, что происходит с его рукой, ногой, телом и пр. Это очень важно. Далее, идем по часовой стрелке. Переходим к левой руке. «А чего хочет эта рука?». Начинаем с движения, которое предлагает ребенок. Повторяем все процедуры: упражнение на напряжение и потряхивание для левой руки.

Следующее упражнение направлено на закрепление дифференциации ребенком ощущений напряжения и расслабления.

Дыхательные упражнения

Подробно этот этап работы описан нами в «Программе» (См. «Литература», 6). После работы с телом с использованием психофизических упражнений, можно переходить к двигательным упражнениям. Это могут быть упражнения из йоги и психодинамические медитации (см. там же). Мы приводим еще несколько упражнений, придуманных нами в процессе занятий с детьми с тяжелой двигательной патологией.

Игры с палочками и спичками

Строители

Задумали белочки и зайчики строить себе домики. Вот из этих бревен надо строить (по 15 спичек или счетных палочек). Надо бревна перенести на место, чтобы они не скользили по земле.

Выполняя условия этой игры нужно переносить: -

- а) пользуясь любыми пальцами обеих рук;
- б) пользуясь большими пальцами левой руки;
- в) только двумя пальцами – большим и мизинцем;
- г) только указательным и средним пальцами;

- д) только средним и безымянным пальцами;
- е) только безымянным и мизинцем;
- ж) двумя мизинцами обеих рук выложить две прямые из 4-ех палочек (спичек) – забор;
- з) безымянным и мизинцем построить треугольник (крыши домов);
- и) средним и мизинцем построить четырехугольник (стены);
- к) указательным и безымянным построить колодец.

Это упражнение можно давать на дом. Пусть вся семья играет.

Второй вариант игры со спичками

Перед каждым участником игры на стол положены одна за другой 5 спичек. Играющий должен поднять пальцами двух рук: одну спичку двумя большими пальцами, другую – указательными, 3-ю, 4-ю, 5-ю – средними, безымянными и мизинцами, ни одной спички не выпуская из рук. Поднимать последовательно.

Игра Строим дом, Заколачиваем гвозди

Руки сжаты в кулаки, большие пальцы подняты вверх – это молоток. В течении всего стиха (или песенки) молоток заколачивает гвозди – строим дом (движение сверху большим пальцем – сначала прямым, затем согнутым. Согнутым труднее.)

Шнуровка

Берется большая карточка, на которой по краям, а также в центре в определенной последовательности сделаны отверстия. Края отверстий окрашены в разные цвета. При помощи длинной толстой нитки ребенок выполняет следующие задания:

- а) провести нитку через все отверстия по краю карточки;
- б) протянуть нитку в каждое второе отверстие;
- в) провести нитку только через дырочки, обведенные красным (чередую красное и синее и т.д.);
- г) выполнить обметку через край;
- д) в центре карточки сделать шнуровку, как в ботинках.

Методика работы с трафаретами и лекалами

При работе с трафаретом с геометрическими фигурами ребенок накладывает его на лист альбома и простым карандашом обводит знакомые фигуры. Затем ребенок снимает с листа трафарет и каждую полученную геометрическую фигуру делит на параллельные отрезки (штрихи). Здесь в первую очередь отрабатываются такие штрихи: параллельные отрезки сверху вниз, снизу вверх, слева направо. Расстояние между отрезками должно составлять примерно ширину строчной буквы. Первоначально, чтобы было понятно направление отрезка, дети укорачивают на одном из них стрелку.

На последующих занятиях дети строят из геометрических фигур разные предметы, заштриховывают их и составляют смысловые композиции. Можно сопровождать эти композиции рассказом. Например, построили электровоз или самолет и отправились в путешествие. Можно использовать Игры в картинки. Затем в штриховку можно включить элементы букв. Штриховка в этот период выполняется

фломастером. Дети могут заштриховать и собственные контурные рисунки на разные темы: космос, правила дорожного движения и т.д.

Приведенные выше упражнения способствуют развитию не только мышц кисти, их координации, но и глазомера, а также формированию внутренней речи, образному и логическому мышлению.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575882

Владелец Косарева Надежда Владимировна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022